第一图书网, tushu007.com

<<萨提亚冥想－内在和谐、人际和睦与>>

图书基本信息

书名：<<萨提亚冥想－内在和谐、人际和睦与世界和平>>

13位ISBN编号：9787501967353

10位ISBN编号：7501967350

出版时间：2009-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：约翰·贝曼

页数：191

译者：钟谷兰

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

前言

非常高兴看到又有一批萨提亚的书籍被翻译成中文。
2004年，内地翻译出版了《新家庭如何塑造人》、《萨提亚治疗模式》和《萨提亚治疗实录》三本经典的萨提亚模式著作。
很多朋友读了以后，都感觉受益匪浅。
短短几年之内，随着图书的出版和萨提亚课程的推广，特别是约翰·贝曼博士和玛丽亚·葛莫莉博士在中国举办了很多高品质的萨提亚成长课程和专业训练课，参与学习萨提亚心理治疗课程的学院也越来越多了。
受过萨提亚模式专业训练的咨询师、治疗师也越来越多了。
这些都极大地推动了萨提亚模式在内地的发展。
我相信这不是偶然的。
一方面，人类都是相通的，另一方面我们中国人一直把家庭放在很重要的位置上，我们的文化是非常重视家庭的。
所以我一直认为，萨提亚治疗模式和中国文化在一些有关家庭和人的基本理念上有很多相似的地方，因此很容易被中国人接受。
《萨提亚冥想》这本书精心摘录了萨提亚女士生前带领课程时使用的冥想。
冥想是萨提亚治疗模式中非常重要的一部分。
阅读这些冥想，就好像进入美丽的花园，欣赏到内心深处的美景，与自己内在的力量联结，从而获得一种安宁和平和，获得更多的力量。
这本书可以自己阅读欣赏，也可以在带领团体的时候，引导学员。
对于专业人士和非专业人士都会有帮助。
相信这本书的出版，会帮助大家更多地了解萨提亚文化，也会有助于更多的家庭获得快乐和和谐，相信这也会是萨提亚女士本人的愿望。
祝愿更多的中国家庭因此而受益。
蔡敏莉中国国际萨提亚学院创院院长

第一图书网, tushu007.com

内容概要

萨提亚常常以冥想作为治疗工作的开始，本书所汇集的正是其冥想的精髓。
一段段温暖平和的冥想小语，如涓涓细流润泽你身体的每个角落。
你会惊喜地发现，自己竟从未与内心如此地贴近，自己竟从未发掘过那些潜藏已久的财富与能量。
恍然间，释怀与成长已悄然降临。
　爱自己，就请开始享受冥想吧！
　本书精心摘录了萨提亚女士生前带领课程时使用的冥想。
冥想是萨提亚治疗模式中非常重要的一部分。
阅读这些冥想，就好像进入美丽的花园，欣赏到内心深处的美景，与自己内在的力量联结，从而获得一种安宁和平和，获得更多的力量。
这本书可以自己阅读欣赏，也可以在带领团体的时候，引导学员。
对于专业人士和非专业人士都会有帮助。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

约翰·贝曼博士(JOHN BANMEN)国际知名的心理治疗师、教育家，哥伦比亚婚姻和家庭治疗协会的创始主席，美国婚姻家庭治疗协会的前董事，哥伦比亚心理协会前董事，国际家庭治疗协会董事，萨提亚太平洋学院培训总监。

贝曼博士曾与萨提亚女士共事多年。
先后在加拿大马尼

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

如何使用这本书如何使用冥想与肢体亲密联结思维的力量爱的信息你的人性与神性气定神闲由接纳而改变大脑与身体的关系你的独特与本质你的中立与一致学海无涯你是独一无二的脚踏实地、领悟和联结理智与直觉的源泉宇宙的生命力抉择时刻就是新的起点价值感让音乐感动你生命的开始给你的生活带来欢乐充分整合的表现选择并且意识到我们在选择生命内在过程的组成要素我们是自己的主宰创造一个有价值感的内在过程做适当的选择勇敢尝试新的事物为新的可能性留出空间创造你自己的形象超越混乱达到新的整合允许不可能的事发生配置你的自尊维护装备使用你的侦探帽选择徽章回应而不是自动化反应或控制将梦想变为现实前进你的私人圣殿统合与完整的过程发现自己的道路我们的身体会响应我们的思维找到内在的平衡运用你的自尊维护装备在生活的起伏中保持安定萨提亚“冥想”中的方法与信息后记

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

思维的力量此刻，你已合上了双眼，请体会一下自己的眼睛是如何闭上的。
刚才，我的声音给出了一些词汇，而你接受到这些词汇并将它们转换为图像，然后把这个画面发送给了身体，你的眼睛因此而闭上。
让我们花一点时间来领会这个小小的动作中所蕴含的重大意义，或许能从中发现它所展示的关于我们自身的一系列可能性：我们能够与自己的肢体亲密接触和联结并做出回应，我们了解那些积极正向的反应是怎么回事，而那些负面反应的背后很有可能也是同样的原理。
现在，请再次与你的身体接触。
你是身体的主宰，你发出指令，告诉它该如何待在这把椅子上：如何获取平衡，双脚怎样放在地上，脊柱怎样才会觉得舒适。
是你在控制着这一切。
现在，让自己与呼吸接触。
对于呼吸，你不必做任何事情，只要允许空气进入就可以了。
当空气进入身体以后，就要开始发挥你的作用了。
如果身体是放松的，吸入的空气自然就可以去到所有需要它的地方；如果身体是僵硬的，它就会限制吸进来的空气在体内的流通。
所以，请引领你自己，让身体放松，要知道放松就是你在休养自己的身体并赋予它力量。
放松和呼吸都能增强你的活力。
或许在这个时候，你可以想象自己的呼吸是带着色彩的。
在吸气的同时放松身体，观察气息如何沿着你的身体流动，周身的部位随着彩色气流的通过而被点亮，直到身体的每一个角落——脚趾、手指、鼻尖和头顶，也进入所有内脏，并流淌至整个皮肤表面——所有这一切都经由呼吸所提供的氧分而得到滋润。
也许，观察自己呼吸的色彩，或是关注被赋予了色彩的呼吸时，你还可以想出一个比喻来描绘自己的呼吸，使呼吸能够完成它奇妙的工作。
也许你想到的是一架小小的飞机，可以把它送往全身各处；或者你可以把它想象成一串美丽的铃铛。
不管想到的是什么，只要给你的呼吸、放松和引导一个比喻就行。

第一图书网, tushu007.com

后记

国庆前夕，我收到玛莉亚·葛莫莉来自加拿大的紧急邮件，临时委托“齐家”在北京第五届世界心理治疗大会的萨提亚工作坊之后，为她老人家组织一场为期4天的“萨提亚家庭重塑工作坊”。
怀着对这位年近九十高龄的国际大师的崇敬和对萨提亚的热爱，我临危受命，立即着手工作。
当时距开课的时间仅有20天。
从宣传招生，到会务组织，齐家全体同仁全力以赴，一切工作忙而有序。
幸运的是，那几天我们正在开办Jerry老师的萨提亚心灵成长工作坊，我虽然无暇跟课，但绝不错过每天早晨课程开始的冥想过程。
Jerry老师深沉而富有磁性的声音，和萨提亚冥想那充满关怀的温和话语，让我焕发全身心的正向能量，用从容的心态迎接一天的工作。
最忙碌的日子，也正是《萨提亚冥想》这本书审校出版的档期。
阅读冥想，咀嚼其中每一个段落的含义，全然地跟随萨提亚的引领而进入内在，获得的是安定、宁静、和自己在一起、以及无限的内在力量。
《萨提亚冥想》贯穿了萨提亚模式这一心理学派的全部理念和精华，无论对学习体验过萨提亚的朋友，还是尚未感受过萨提亚课程的朋友，经常阅读《萨提亚冥想》，都将是。
一种心灵滋养，就像我们身体所需的维生素，它带给我们对内在的关爱，帮助我们获得健康的心理与和谐统整的生命境界。
五年多来，在推广萨提亚的或坎坷或兴奋的日子里，我看到很多朋友，在学习萨提亚并获得成长和改变之后的那份喜悦，我为此感到由衷的满足。
感谢本书作者贝曼博士为在中国传播萨提亚所做的贡献；感谢钟谷兰老师多年来为萨提亚课程担任翻译工作并全文翻译此书，其中凝聚了对萨提亚的理解与热爱；感谢香港中国萨提亚学院蔡敏莉老师早在2003年最先受邀，将萨提亚模式成功带到中国大陆，并在各地建立萨提亚中心，为大陆萨提亚推广做出的持续不懈的努力；感谢齐家的全体同仁、这支和谐与富有战斗力的团队，在推广萨提亚的过程中帮助了很多人，并继续在萨提亚咨询、培训课程、以及企业、教育等各个领域的应用中，不断拓展和提供支持。
《萨提亚冥想》是一份心灵礼物，这份礼物可以让我们通过与自己内在的联结，发现生活中永恒的财富与力量。
萨提亚所倡导的“内在和谐，人际和睦，世界和平”，也是我们共同追求和向往的境界。
魏敏2008年11月于北京齐家盛业咨询有限公司萨提亚(中国)学习与应用发展中心

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《萨提亚冥想:内在和谐、人际和睦与世界和平》可以自己阅读欣赏，也可以在带领团体的时候，引导学员。
每一篇冥想都是一份珍贵的礼物，你可以用它温柔地问候自己，陪伴自己。
——陆晓娅

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com