

<<你的健康密码>>

图书基本信息

书名：<<你的健康密码>>

13位ISBN编号：9787501967926

10位ISBN编号：750196792X

出版时间：2009-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：华勒斯·华特思

页数：127

译者：袁咏铭

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>

<<你的健康密码>>

前言

本书是针对想获得健康的读者而写的健康手册，他们渴望得到一本打造健康的实用手册，而非一部理论巨著。

这是一本关于宇宙的生命之源的使用手册，我尽量运用平实又简单的文字向读者说明当中的来龙去脉。

虽然读者事先对新思维（New Thought）或形而上学（Metaphysics）可能未做深入研究，但仍可容易领会本书所要叙述的绝对健康的概念。

本书的写作过程中，我排除了不必要的枝节，只留住有效又实用的要素。

我不会运用专业、抽象或艰涩的文字，而是紧紧地扣住重点，希望读者阅读过后就可以轻松实践。

就像这本书所宣示的，本书的内容是立足于科学，而非来自凭空想象。

最具说服力的是，书中提及的意念和行动模式，在12年间，都经过作者自己和数百人的实践和试练，并证明行之有效。

我敢保证，本书非常实用而且效力奇佳，不论你身处何处，书中的法则都要加以遵循，这些法则像几何学一样，都奠基于科学，不可能没有效力。

如果遵循“特定方式”生活和思考，你将会获得健康。

<<你的健康密码>>

内容概要

在本书中，你会找到如何通过正面的思考力量增进健康，只要你遵循本书的指引，就会发现你的内在有一股健康之源，在健康之源的帮助下，可以引领你迈向更快乐和更健康的人生。

如果你渴望获得健康，第一步必须先学会如何思考健康，在心中打造健康的意念；第二步则要学习如何以健康的方式吃、喝、呼吸、睡眠，通过本书的指引，读者可以在现实生活中加以实践，借以在精神和生活上都建构一个绝对健康的环境和身心。

<<你的健康密码>>

作者简介

作者：(美国)华勒斯·华特思 译者：袁咏铭

<<你的健康密码>>

书籍目录

作者自序第一章 健康之源第二章 信念之基第三章 生命力与有机体第四章 你应该思考什么第五章 信念第六章 运用意志力第七章 健康源于造物主第八章 心理活动的总结第九章 什么时候吃第十章 吃什么第十一章 怎么吃第十二章 饥饿与嘴馋第十三章 关于饮食的简单概括第十四章 呼吸第十五章 睡眠第十六章 补充说话第十七章 全书总结

<<你的健康密码>>

章节摘录

这样是不自然的，并非自然计划的一部分。

自然的目的除了生活的完美之外，别无其他。

从生活自身的本质，我们就能明白这点。

生活的本质是不断向更完美的生活发展；发展是活着的必然结果。

提高总是积极的生活结果；无论什么东西活着，都必须活得越来越好。

种子躺在谷仓里，有生命，但并不是活着的。

将它放进土壤里，种子就活跃了，立即开始从周围的物质中吸收养分，长成植物。

种子也会增加，每一粒种子将产生30、60或100粒种子，每个种子像原来的种子一样具有旺盛的生命力。

生命通过生存得以提高，没有提高不可能存在生命，生命的基本冲动就是生存。

为了回应这个基本冲动，原初物质产生作用并创造。

造物主必须生存，除非是为了创造和提高，否则造物主不能生存。

在繁衍的过程中，造物主也不断提高。

宇宙是一个巨大的、发展的生命，自然的目的就是让生命朝完美的方向发展，朝完美的功能而发展。

自然的目的是完美健康。

就人而言，自然的目的是他应该不断朝更丰富的生命而发展，朝完美的生命前进。

他是指人类，是指我们的集体意识，有时称之为种族思想，他应该在目前的行为限度内，尽可能生活圆满。

必须如此，因为人生来就是要寻求更丰富的生活。

给小孩一支铅笔、一张纸，他开始画粗糙的画，存在于他内心的某种东西想要以艺术的形式将自身表达出来。

给他一套积木，他会试着搭建，存在于他内心的某种东西试图以建筑的方式将自己表达出来。

让他坐在钢琴边，他会让琴键流淌出和谐，存在于他内心的某种东西以音乐表达自身。

人体内的那种东西总是要寻求活得更加丰富。

因为只有当人健康时，他才活得最精彩，因此他体内的自然之源只能寻求健康。

人的自然状态是完美的健康状态，他身体里的一切，以及自然中的一切都是朝健康发展。

原初物质的思想中不可能有疾病的一席之地，因为它的本性不断驱使它朝最圆满、最完美的生活发展，因此也是朝健康的方向发展。

人因为存在于无形物质的思想中，具有完美的健康状态。

疾病是由于反常的、扭曲的功能运动所致，或者是因为朝不完美的生活发展而造成的，思考物质不会去想它。

至高无上的造物主从来不会想到疾病，疾病不是由造物主创造或规定的，也不是造物主带给人类的。

它完全是独立意识的产物，是个人思想的产物。

造物主，即无形物质，没有见过疾病、思考过疾病，也不知道疾病、不认识疾病。

只有人类的思想才承认疾病，造物主想到的只是健康。

从前面所述的一切我们可以看出，健康是造就我们所有人的原初物质中的事实或真相，疾病是由于人们过去和现在的不完美思想而导致的功能缺陷。

如果一个人总觉得自己是非常健康的，那么现在他除了健康之外，不可能有其他的情况。

人的健康是原初物质的思想，不健康是因为人自己没能想到完美的健康，不能以健康的方式履行自主功能。

我们在这里列举本书的基本事实：有一种万物之源的思考物质，在它的最初状态，这种物质弥漫、渗透、充斥宇宙的各个空隙，它是万物的生命。

此物对形式的构想产生了形式；对运动的构想产生了运动。

在与人类的关系中，该物质一直所想的是完美的功能和健康。

人是思考的中心，具有原创思想；他的想法影响到他自己的功能。

<<你的健康密码>>

有缺陷的想法导致他的功能缺陷和不正常；他以非正常的方式发挥生命的自主功能，助长了疾病的发生。

如果一个人只想到完美的健康，他就能在自己的体内产生完美的健康功能；全部的生命力量也将会左右他。

但只有当这个人以健康的方式行使生命的外在或自主功能，这种健康功能才会持续。

第一步必须学会如何思考完美的健康；第二步要学习如何以最健康的方式吃、喝、呼吸、睡眠。

如果采取了这两个步骤，人肯定会健康，并保持健康。

<<你的健康密码>>

编辑推荐

《你的健康密码》：百世文库丛书。

造就健康身心的秘密何在？心态和健康为什么会有关联？为什么不同的疗法可以治愈相同的疾病？要如何吃、喝、呼吸和睡眠才是最健康的？为什么可以通过信念建构健康的身心？读者要如何运用和开发内在的“健康之源”？如果人们拥有健康的意志和信念，以绝对健康的方式吃、喝、呼吸和睡觉。

一定会拥有绝对的健康身体！

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>