

<<只要会呼吸.就能做冥想>>

图书基本信息

<<只要会呼吸.就能做冥想>>

内容概要

在本书当中，美国克利亚瑜伽大师托宾·布莱克跟我们分享了他的冥想秘诀，告诉我们如何从头开始练习冥想，如何安排时间和姿势，如何调整呼吸，如何应对冥想过程中包括“走神”在内的各种障碍，如何进入深度冥想，达到“无牵无挂的慈悲”境界，感受个体生命与宇宙的交流.....

通过100天简单易学的练习，托宾·布莱克会让你发现，冥想是上天赐予每个人最珍贵的礼物，哪怕没有一丝基础，你也可以轻松上手，体味冥想带给你的深度愉悦和持久宁静！

<<只要会呼吸.就能做冥想>>

作者简介

托宾·布莱克，美国畅销书作家，克利亚瑜伽大师，潜心修习克利亚瑜伽20余年，学会了上百种冥想技巧，他所修习的克利亚瑜伽为名扬西方世界的瑜伽大师、《一个瑜伽行者的自传》作者帕拉宏撒·尤迦南达于上世纪中期带到西方，影响了包括史蒂夫·乔布斯在内的一代人，托尼·布莱克因此被称为“和乔布斯一起打坐的人”。

<<只要会呼吸.就能做冥想>>

书籍目录

第一部分：了解冥想

为什么你体会不到冥想的精妙

第二部分：发展自己的技能

第一天~第十天：每日冥想练习

第十一天~第二十天：打败“黑暗之狼”

第二十天~第三十天：宁静的开发

第三部分：重新设计你“思想的瀑布”

简介

第三十天~第四十天：通往神秘时刻的道路

第四十天~第五十天：情感平衡的关键

第五十天~第六十天：相互作用律法

第六十天~第七十天 宽恕的真正理由

第七十天~第八十天 健康与康复

第八十天~第九十天 人际关系的康复及性行为

第九十天~第一百天 形成每日练习的习惯

结语：和你内心的老师在一起

关于作者

<<只要会呼吸.就能做冥想>>

章节摘录

在说服的过程中，人们往往忽略掉了一点——那就是对细节部分的重视。

比如说，当你在餐厅点菜时，菜单上面写着“炖牛肉”，和“厨师长推荐小火慢炖日本黑毛牛肉”，哪一个更具有吸引力呢？

又比如说，抗震材料销售商，在销售的时候说：“为了防止地震所造成的破坏，对家具进行抗震加固吧”，估计是不会有几个人点头的。

但是，如果你这么说：“即使是4—5级的地震，家具会剧烈摇晃，架子上面的书和餐具会摔得到处都是，并且这些碎玻璃可能会对人的头部和脚部造成划伤！

”我想就能销售成功！

<<只要会呼吸.就能做冥想>>

媒体关注与评论

<<只要会呼吸.就能做冥想>>

编辑推荐

<<只要会呼吸.就能做冥想>>

名人推荐

这本书就像一块跳板，能够让人很简单地达到内心的沉静状态。

——杰拉尔德。

G·詹波斯基，硕士，《爱让恐惧随风而逝》一书的作者 我爱这本书。

它很清晰，具有原创性，而且比较有趣，它很友好。

最为重要的一点是，它对我有很大帮助。

我真的难以想象有人读了哪怕很小的一部分，会不受益于此。

我尤其喜欢布莱克通过一本讲述冥想的书带给读者只有布道者才能达到的深度思考的状态。

——休·裴雷德，《如何生存并快乐生活》一书的作者 这本充满智慧的书将读者带到伟大的冥想传统中，同时又向读者介绍了在当今繁忙的世界中如何在每~天实施冥想。

托宾·布莱克不仅仅指出了通往宁静的道路，同时他也是一位博学的引路人，在这条道路上告诉我们兴趣所在，陷阱所在。

——帕特丽夏·莫纳亨，《冥想——完全的向导》一书的作者之一 当沉默的时候，人的心灵会受到启示，它指引我们向神敞开心扉，扩大我们的自我意识。

冥想真的是一种公开的秘密，一种最为珍贵的精神练习。

托宾·布莱克明白沉默的含义，而且通过自身的冥想经历进一步了解沉默的内涵。

《沉默的力量》这本书博大精深又很实用，它有效地唤起了人们对于坐下来思考的渴望，对于成为真正的自己的渴望。

——韦恩·蒂斯代尔，《神秘的心灵》一书的作者

<<只要会呼吸.就能做冥想>>

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>