

<<克服惰性>>

图书基本信息

书名：<<克服惰性>>

13位ISBN编号：9787506037686

10位ISBN编号：7506037688

出版时间：2010-4

出版时间：东方出版社

作者：（德）特佩魏因,（德）埃施巴赫尔

页数：203

译者：任飞飞

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>

## <<克服惰性>>

### 内容概要

通过阅读本书，首先您将学会把精神训练同体育运动紧密联系在一起，之后还可以把这些规则运用到生活中的各个领域。

只要您多加练习，经常进行自我测试，那么，您完全有能力做好所有工作！

## <<克服惰性>>

### 作者简介

库尔特·特佩魏因，国际科学学院讲师，首届“德国秘传奖”得主。  
他致力于研究疾病和痛苦的真正原因，他的“心灵和直觉培训技巧”得到大众的认可 and 喜爱。

## &lt;&lt;克服惰性&gt;&gt;

## 书籍目录

热身第一部分 体育运动是精神力量的训练场 身体和心理的训练 到底什么是“精神训练”呢 精神训练在体育运动中的成功之路 通过精神训练“用尽全力去拼搏” 通过精神管理以产生更多的用于工作和生活的能量 从初学者到精神训练专家 精神训练法的步骤第二部分 七步精神训练法 第一步：训练自我价值的观念 每位参赛者都是胜利者 胜利者在任何情况下都可以增强自我价值观念 什么样的优秀运动员能成为榜样 测试一下您的胜利者意识 从具有失败者意识到具有胜利者意识 第二步：训练意志力 从“尝试”到意志力 纪律要求意志力 测试一下您的意志力 从自我激发积极性到获得成绩 从一般成绩到最高成绩 优秀的体育成绩需要做最好的准备 第三步：训练深度休息的能力 力量就存在于内心的平静中 睡觉——能量再生的源泉 您有睡眠债吗 您还需要为获得有助于精力恢复的睡眠做什么准备 有振奋精神作用的午休 进行性的肌肉放松 默想的表现性舞蹈 精神休息 默想 第四步：排除一切障碍 所有的一切都向积极的一面发展 提高自信的十个步骤 肯定——具有改变的力量 一种能够得到积极生活观点的精神治疗 能够减小压力的肯定 肯定——有助于解决麻烦 从体育运动中获得的心灵启示 精神力量的信条 走出竞技低谷 第五步：使能量预算达到最佳程度 最佳成绩要求最大极限的能量 有意识地进行能量管理 能量的源泉——呼吸 喘气训练 喝水可以进行能量更新 补充足够能量的食物 容易消化食物的饮食方式 最佳的能量准备 积极能量的产生和控制 产生大量的能量 比赛期间要遵循的程序 第六步：可视化能力训练 将能量转向目标 达到“激光能量”目标的七步骤 眼前的目标：有创造性的想象力 可视化最佳成绩并借助肯定加以确认 一场好比赛的可视化过程 第七步：您放松了吗 有的放矢：要学会放手 比赛时什么都不要想 流动第三部分 延伸了的训练支持 吉姆·洛尔博士的能力测试 每日考勤卡 综合训练概况 用于复制和复习的样品 短时间进行的精神训练 精神测试仪：您的精神力量有多强 每一个成功的人都需要他：个人的成功教练 辅助工具 从喜欢业余活动到工作

## <<克服惰性>>

### 章节摘录

插图：第一部分 体育运动是精神力量的训练场到底什么是“精神训练”呢像摩西、佛祖、孔子、苏格拉底、耶稣、穆罕默德（按照他们历史生存年代排列）这些“智者”，都是来自全世界的神秘主义者

。

这些智者在几百年前，甚至是上千年前就已经在传播精神力量、意识力量的作用了。

同时，他们也通过自己的生活证明了这一点。

所有这些智者同样可以说是“人类精神训练的教练”，他们用自己的精神力量创造了世界宗教和世界文化。

当人们学会思考的时候，精神训练，或者说是“对抗命运”就存在了。

我们人类与动物最大的区别就是我们的自我意识，我们的思维——即精神力量的存在。

但是，日常生活中，我们很少去想，我们到底能创造出哪些东西。

因为我们经常就像动物一样在“无忧无虑地过日子”，甚至变成了“习惯的奴隶”：存在，运转，下意识的程序在决定我们的生活。

但是，现在，人们真应该好好为自己做些打算了，确立一些目标，好好计划一下，要知道命运掌握在自己的手中。

## <<克服惰性>>

### 编辑推荐

《克服惰性:七步完成超越体育的精神训练》：意志力训练，深度休息训练，能量快速补充。

<<克服惰性>>

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>