

<<醒着的爱>>

图书基本信息

## <<醒着的爱>>

### 内容概要

在亲密关系中怎么修炼一颗觉察的心？

最杰出的亲密关系导师，用40年亲身体验，带你回归朴实纯粹的爱情本源。

这本书带给人们全新的两性相处之道，帮助我们扫除情感关系中无意识的争论和相处模式。

心理治疗师盖伊和凯瑟琳夫妇，通过自身婚姻体验和丰富的治疗经验，总结了一套十分有效的方法，帮助人们建立高能量的两性关系，让每个人在亲密情感中拥有更多的正能量、创造力和幸福感。

在本书中你将学会：

- 如何听从身体内在的智慧去作清醒的抉择；
- 放手——停止两性间的权力争斗和互相操控；
- 如何做到亲密有间，保持独立的自我；
- 停止责怪他人，用自己的能量创造想要的生活；
- 怎样沟通交流最能增进亲密感；
- 如何走出情感困境，回到轻松的爱之流；
- 制定六大承诺拉近两性距离，主导情爱生活；
- 修炼一颗觉察的心，用七大步骤重塑自我。

作者夫妇经亲身实践证实有效的《亲密体验37法》，也在书后呈上，以具体方案指导恋爱者或单身的人，回归爱的本质，逐步建立牢固又新鲜的亲密关系。

## <<醒着的爱>>

### 作者简介

盖伊·汉德瑞克（Gay Hendricks）：斯坦福大学咨询心理学博士，美国心理学家、教育家，在世界各地为心理学专业人士和教育家做演讲、举行学术研讨会。

凯瑟琳·汉德瑞克（Kathlyn Hendricks）：超个人心理学博士，国际两性关系权威，舞蹈治疗领域的领军理论家。

在超过500个广播和电视节目中担任过嘉宾，包括CNN和亚太财经频道的专访，以及《奥普拉》的访谈秀。

凯瑟琳和盖伊夫妇，共同创办了“汉德瑞克身心统和研究所”，培养心理学专业人士，他们的许多学生已是当今世界各地著名的心理学家、治疗师和培训师，被称为“老师的老师”。

了解作者在中国大陆的课程、讲座和工作坊，请查看：[www.familyssystem.cn](http://www.familyssystem.cn)

了解汉德瑞克中心在亚洲地区的课程，请查看：[www.blissipline.com](http://www.blissipline.com)

了解汉德瑞克中心在世界的进阶课程，请查看：[www.hendricks.com](http://www.hendricks.com)

## <<醒着的爱>>

### 书籍目录

#### 第一章 有意识的爱：旅程简述

无意识的爱和过度依赖

什么是携手共进？

童年时代就已生根发芽的无意识的爱

无意识的爱开始的那一刻

开启携手共进之旅

建立携手共进关系的三大基本条件

#### 第二章 无意识的爱开始的瞬间

过往经历的影响

放大那个特殊瞬间

隐瞒导致退缩和投射

下意识的协议

问题的核心

#### 第三章 无意识的爱之九大误区

#### 第四章 携手共进的七大步骤

第一步：承诺

第二步：学会爱自己

第三步：学会感受

第四步：承担责任

第五步：学会讲出内心最细微的感受

第六步：遵守协议

第七步：让自己的生活充满正能量

#### 第五章 携手共进的两性关系中唯一需要解决的问题

偏离正能量

共同携手处理上限问题

#### 第六章 解决矛盾的新方法

携手解决矛盾的过程

#### 第七章 用有意识的爱交流并处理情感问题

情感观扭曲的根源

定义你的边界

认清你的感觉

区分想法和感觉

有意识的爱是怎样交流的

选择携手共同面对内心

#### 第八章 如何摆脱过去的影响

投射通常是罪魁祸首

把过去的权威问题投射到现在

创伤

冰封的情感，未说出的话

习惯模式

治愈过去

完成未做完的事

#### 第九章 陷入困境时怎么办

困境过程

<<醒着的爱>>

结语 想象一个崭新的情感世界  
附送 亲密体验37法

<<醒着的爱>>

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>