

<<美好五分钟>>

图书基本信息

书名：<<美好五分钟>>

13位ISBN编号：9787510026867

10位ISBN编号：7510026865

出版时间：2011-1

出版时间：世界图书出版公司

作者：（美）布兰特利，（美）米尔斯坦 著，张颖颖 译

页数：246

译者：张颖颖

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>

<<美好五分钟>>

内容概要

人人都爱听这句话：“我爱你。

” 你愿不愿意尝试一种全新的方式来表达爱？

如果伴侣愿意和你一起共同尝试呢？

杜克大学整合医学中心减压觉知疗法项目的创办人布兰特利博士，提供了简单又特别的方法，来帮助人们达成有效而恒久的改变。

每天花上五分钟，挑选书里一则修习，与所爱的人做一遍，就会加深你们之间的爱恋。

除此之外，若能持续每天练习，你将发现，这美好的五分钟会成为这辈子送给自己最棒的礼物！

<<美好五分钟>>

作者简介

杰弗里·布兰特利，医学博士，美国杜克大学精神医学系顾问，杜克大学整合医学中心减压觉知疗法项目的创办人和主任。

他曾多次代表该项目接受电台、电视及报纸的采访。

他的专著有畅销书《安抚焦虑之心》和《美好五分钟》系列图书。

<<美好五分钟>>

书籍目录

引言第一部分 基本原理第二部分 修习 敞开心扉 1.开启心门 2.活着真开心 3.给自己的情书
4.给爱留出空间 5.放松身体,疏理思绪,敞开心扉 6.培养好奇心 7.寂静的和谐 8.觉知呼吸
9.解放心灵 10.在美中休憩 11.不断付出 12.感受欢乐 13.柔软的腹部 14.记住你的善行
15.祝福自己 16.寂静中重获新生 17.爱之光环 18.最深的渴望 19.做自己最好的朋友 20.
细数你的祝福 21.心灵活动家 22.愿安宁找到你 23.抛弃怨恨 24.愿我远离苦痛 智慧之爱
25.欢乐就是我们在一起 26.宽恕之行 27.觉知观察 28.感谢每一个礼物 29.愿你一切安好 30.
审视内心 31.觉知握手 32.向艰难时期致谢 33.开怀大笑 34.鞠躬 35.深情倾听 36.穿上爱
人的鞋子 37.不求回报地爱 38.分享寂静 39.信守誓言 40.我该如何帮你 41.接纳一切 42.
你对我的恩赐 43.人在旅途,保持耐心 44.拥抱你 45.怜悯之星 46.卓越的爱之歌 47.爱的同
盟军 48.欣赏不同点 49.一汤勺的肯定 50.我在这里等你 51.欣赏小事 爱在行动 珍爱生命

<<美好五分钟>>

章节摘录

版权页：第一部分基本原理爱只发生在此时此刻五分钟是时间意义上的运动。

本书中的所有修习和活动都邀请你活在当下、当下这一刻，此刻在这里，一直在这里，永远在这里。

爱，用它无穷无尽、叹为观止、神秘难懂的表现方式，折射着你内心的最深处。

爱，也仅仅发生在此时此刻。

爱，形状不一，是狂放不羁的，是乐趣无穷的，是朴实自然的。

爱的轮廓，是空灵飘逸的，是怅然感伤的，是富于想象的。

爱的时刻，是亲密无间的，是呵护备至的，是心意相通的。

爱，是明察善断的，是绵绵不绝的，是怜惜生情的。

爱的形式，是最惊奇绚烂的，是最令人肃然起敬的。

所有与爱人相关的一切一切，甚至连记忆与美梦、希望与恐惧，都只停留在此时此刻、此时此地（尽管事件本身可能已成为过去，或者纯属你幻想的未来）。

关于爱（和生命）的表达和体验一直是、也仅仅是此时此刻的事情。

与所爱的人之间的关系，尤其是与“某个特殊的人”之间的亲密关系，也仅仅发生在当下这一刻。

这类关系就是分分合合的、不断变化的潮汐。

团聚与离别、潮涨与潮落，从里到外，都散发出与众不同的风味与情调（喜悦与激动、愤怒与原谅、牺牲与失望等等），这股浓烈而又深沉的潮汐，潺潺流遍生命，停留在永恒的这一刻。

开始更为仔细地观察、注意，为爱恋腾出更多的自由和空间，并将这化为潮汐的一部分，如果你这样做，将会怎样？

开始与这股在你人生中最为重要的情感、体验的潮汐打交道，向爱恋中注入更多的好奇与善意，减少一些恐惧或控制，如果你这样做，将会怎样？

它感觉起来，就像是在有意识地摸索，有意识地设定意念，决意去深化并修复每天的爱恋，如果是这样，将会怎样？

实际做起来比你原先想象的更容易些，如果是这样，将会怎样？

<<美好五分钟>>

编辑推荐

《美好五分钟:加深爱恋的100则修习》五分钟改变你的恋爱关系，让你感觉更加美妙。

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>