

<<英雄之旅>>

图书基本信息

## <<英雄之旅>>

### 内容概要

本书是由斯蒂芬·吉利根和罗伯特·迪尔茨主持的一个为期四天工作坊的文字记录。你将被那些参与者的体验深深吸引，使你有如身临其境。

如果你内心时常涌现这个问题：

“生命的意义一定比我了解的更多”，那么这本书无疑将带给你一段美妙的发现之旅。

## <<英雄之旅>>

### 作者简介

斯蒂芬·吉利根和罗伯特·迪尔茨，从上世纪七十年代中期便追随神经语言程序学（NLP）的创办人约翰·格兰德和理查·班德勒，成为NLP的第一批学习者。

同时，他们还有幸得到米尔顿·艾瑞克森和格里高利·贝森的教导和指点。

斯蒂芬·吉利根博士，艾瑞克森式催眠领域的领军人物。

他是

“有再造力的自我”体系的创建者。

作为一名执业心理医生，斯蒂芬在加利福尼亚的恩西尼塔斯市拥有一家私人诊所。

罗伯特·迪尔茨是NLP领域最领先的发展者、培训师及作者之一。

参与创立了位于加利福尼亚圣克鲁兹的NLP大学，并开创性地将NLP广泛应用于不同领域，包括健康、领导力、创新以及教育。

斯蒂芬和罗伯特在全球范围内举办有关个人与职业发展的研讨会。

在过去十五年中，他们一直进行着充满创意的合作。

伍立恒，湖南师范大学外语系英语专业毕业，文学学士。

在外资企业从事管理工作二十年。

近五年致力于心理学学习与研究，并将所学积极应用于个人成长、组织管理及领导力发展领域。

现任职世界五百强美国某企业中国区销售副总裁，并担任广州市政府系统培训中心特邀讲师。

## &lt;&lt;英雄之旅&gt;&gt;

## 书籍目录

译者序

第一天

序言

旅程伊始

第一个前提：灵性在觉醒

第二个前提：通过人类神经系统唤醒灵性

第三个前提：每个生命都是一段“英雄之旅”

“英雄之旅”的框架结构

“英雄之旅”的步骤

有再造力的自我

三个心智：躯体的，认知的，场域的

意识的三个层面：原始的，自我的，以及有再造力的

创造一个“有再造力的自我”的原则

开发有再造力的躯体意识

练习：与身体的中心点连接

练习：通过身体的中心点说和听

将三个心智整合到一起以支持内心的召唤

练习：校正三个心智以实现你的内心召唤

与马科斯一起做示范

保持与你的中心连接的挑战

练习：积极的中正状态

与卡门一起做的示范

有再造力的躯体状态

学习与流经你身心的所有感受共处

结论：保持你的管道打开

第二天

有再造力的认知意识

支援

练习支援

练习：关于你的英雄之旅的问题

与斯蒂芬一起做的示范

支援的技巧

处理阻抗和拒绝

练习：开始英雄之旅

与文森特一起做的示范

总结：通过自我支援转化内在阻抗

整合“阴影”

将“好我”与“坏我”转化成积极正面的互补状态

练习：“好我/坏我”身份

斯蒂芬和罗伯特做的示范

支援转化的原型模式

练习：穿越转变的原型

结束：甜蜜的黑暗

第三天

有再造力的场域

## <<英雄之旅>>

练习与场域连接

创造一个能量球

通过临在进入场域心智

你的“第二层皮肤”

练习：发展“第二层皮肤”

与伊娃做的示范

原型能量：温柔、刚强和顽皮

练习：能量球与原型能量——创造蜕变的未来

与罗莎做的示范

正念和“超越式开放”

练习：看见场域

和艾瑞克做的示范

向场域开放的技巧

结束：连接的模式

### 第四天

航行在英雄之旅上

练习的重要性

通过扩展觉察力进行自我支援

练习：利用持续的觉察，进行以“健康”和“治疗”为目标的自我支援

自我支援

英雄之旅的“五节奏”：

流动，断奏，混沌，抒情，静止

练习：探索“五节奏”

寻找守护者

练习：汇集你的守护者

与爱丽斯做的示范

结束：回归

## &lt;&lt;英雄之旅&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：自我想要另一台电视机和更多啤酒，或者有名有利。

但是灵魂不想要也不需要这些；它想要觉醒、疗愈、连接、创造；它被深层次的挑战唤醒，是为了服务于生命，为生命增光，而不是为了自我赞颂。

当一名消防员或警察冲入一幢燃烧的大楼救人的时候，那可不是一个基于欲望产生的目标。

那是一个挑战，是一场风险，并且没有必胜的保障。

否则你就没必要成为一个英雄了。

所以，召唤是需要勇气的，它要求你超越现在的你。

另一样我们将要探索的是，你可能会在生命的不同节点上听到各种各样以不同形式发出的召唤。

我们其中一个练习，会要求你追踪你的召唤的由来。

比如，有个简单的做法就是：“花一点时间去感受，回溯你的生命，让你自己对那些真正触动过你的经历有所觉察，这些经历唤醒了你内在深深的存在感和美感。

”有个类似的提法是：“你的生命中做过哪些事让你真正将自己带到自我超越的状态？”

”你对这些问题的回应将带出一些你曾经感受到的召唤的形式。

正如我们将继续强调的，当你听到这召唤时，你的灵魂会升华，你的灵性会熠熠生辉。

通过留意这召唤的来临，你便能够开始感知，踏上，并承受你的“英雄之旅”了。

这就是坎贝尔说“追逐你的幸福！”

”的意思。

很多人误解了这句话，以为它是在鼓吹享乐主义，而不是鼓励大家去感知你的灵性燃烧出极致光辉的那些地方。

当你感觉到“幸福”，这“幸福”就揭示着你到这个世界最重要是干什么来了。

<<英雄之旅>>

编辑推荐

《英雄之旅:自我发现的旅程》编辑推荐：生命的意义一定比我们了解的更多。

<<英雄之旅>>

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>