

<<不可思议的色彩能量书>>

图书基本信息

书名：<<不可思议的色彩能量书>>

13位ISBN编号：9787510427503

10位ISBN编号：7510427509

出版时间：2012-7

出版时间：新世界出版社

作者：杰米·琳

页数：240

译者：贾毓婷,纪春莲

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>

<<不可思议的色彩能量书>>

前言

<<不可思议的色彩能量书>>

内容概要

科学研究告诉我们，色彩其实是能量的一种表现形式，会对人体产生实实在在的影响！人类身体的各方面，包括我们体内的各种器官、所有的细胞，甚至意念等，都在时刻与颜色中的可见光和不可见光产生共鸣。我们的整个生命都在无意间与色彩发生着千丝万缕的联系。本书将告诉你，如何通过每天做一些简短的练习，通过简单的冥想和一些日常生活小工具，让你更好地平稳情绪，激发身心活力，更好地掌握自己的命运，让自己拥有更大的幸福！

<<不可思议的色彩能量书>>

作者简介

杰米·琳 (Jami Lin)，佛罗里达大学建筑学院设计学学士，从事室内设计三十多年，她对色彩理解的特殊天分使她名声大噪。1990年，杰米接触到了风水，自此她创作了六本风水畅销书，并且结合她的色彩知识开办了在线自学项目。她还专门研究色彩魔力在皮肤护理方面的作用，致力于研究如何使人们保持年轻与活力。

由于杰米精通风水、色彩心理学和皮肤护理知识，她经常被邀请去各国讲座。

本书看点

美国首席色彩设计大师经典之作！
风靡全美，5年再版30余次！

先后获美国“最佳图书奖”、“总统图书奖”，受到科学界、出版界、建筑界、心理界一直推崇！
堪称“目前世界上最权威的色彩能量书”！
全面揭示色彩对人体的影响！
每天5分钟色彩冥想，让你情绪平和，充满活力！

<<不可思议的色彩能量书>>

书籍目录

- 推荐序：伯顿·杰克诺博士
- 第一章 色彩冥想术快速入门
 - 第一节 色彩冥想术快速入门
 - 第二节 色彩冥想术之思想篇
 - 第三节 色彩冥想术之身体篇
- 第二章 色彩冥想术每日收获 思想的色彩
 - 第一节 红色
 - 第二节 橙色
 - 第三节 黄色
 - 第四节 绿色
 - 第五节 蓝色
 - 第六节 靛蓝色
 - 第七节 紫色
- 第三章 色彩冥想术每日收获 身体的色彩
 - 第一节 红色海底轮
 - 第二节 橙色本我轮
 - 第三节 黄色脐轮
 - 第四节 绿色心轮
 - 第五节 蓝色喉轮
 - 第六节 靛蓝色眉间轮
 - 第七节 紫色顶轮
- 第四章 色彩冥想术每日收获 色彩斑斓的能量激活剂
 - 第一节 红色星期一
 - 第二节 橙色星期二
 - 第三节 黄色星期三
 - 第四节 绿色星期四
 - 第五节 蓝色星期五
 - 第六节 靛蓝色星期六
 - 第七节 紫色星期天
- 后记 色彩冥想术的启蒙与收获

<<不可思议的色彩能量书>>

章节摘录

版权页：插图：用色彩冥想术来提升你的思想、身体和精神。

关注自然和人类创造的各种色彩。

留意身边的色彩。

这个很简单！

每天花几分钟，留意当日色彩，并用它来提高你的生活质量。

如果你还未开始每日抽出2分钟来体验色彩，那就先从每日的色彩呼吸开始吧！

记住，有意识地给自己摁下暂停键，学会全神贯注于当下，享受当下。

成为自己思想的观察者。

这个比较有挑战性！

此时，你要学会会有意识地用有益的行为模式代替有害的行为模式。

培养你思想的观察者 真正能观察你的，是你内心最深处的声音，是隐藏在所有过往经历背后的意识

。要想真正认清自己，真正改变自己的思想和行为，你就必须要学会观察自己。

对于个人成长而言，培养思想的观察者是不可或缺的。

想想看，你有过类似的经历吗？

假设你正在做一个半清醒的梦，你的意识跑过来告诉你：“你正在做梦。

”此刻你就成了自己梦境的观察者。

关键在于，要学会在自己神志清醒时观察自己的思想和行为。

想象一下：你的一边肩上站着天使，她在你耳边说着高尚的准则；另一边肩上站着魔鬼，他不断传递着邪恶的诱惑。

你左右为难。

要想作出明智的抉择，关键在于要找到你内心的观察者，要时刻留意你的思想在想些什么。

<<不可思议的色彩能量书>>

媒体关注与评论

<<不可思议的色彩能量书>>

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>