

<<神奇的大脑保健操>>

图书基本信息

<<神奇的大脑保健操>>

前言

<<神奇的大脑保健操>>

内容概要

大脑老龄化很简单却很一般：人们不会因为变老而思维不再敏捷！

本书揭开了大脑老龄化的奥秘，鼓励高龄人群时刻让大脑处于思维活跃的状态。

这本书以训练大脑五步法和神经学的最新发现为基础，告诉读者如何发挥大脑的最大潜能来度过人生最后三分之一的时间。

《全盛时期》详细解析了高龄人群的大脑机能及它们独特的能量，同时提出了保持和优化高龄人大脑机能的实用建议。

这本书可以帮助你：—提高注意力;—开发想象力和创造力;—提高活力和体力;—有效调控压力;—获得乐观成熟心态的启发

<<神奇的大脑保健操>>

作者简介

李承宪

国际脑教育综合大学的校长，韩国脑科学研究院的院长，国际脑教育协会的会长。

在过去的30年当中，李承宪一直都在致力于寻找开发人类大脑潜力的有效方法。

至今为止，已经撰写了30部著作，他在和平与教育领域所取得的工作成果已在全世界范围内获得了众多学者的认可。

李承宪认为，大脑开发的终极目标就是获得持续性的世界和平。

他将大脑看作是人类意识的核心，因此，他相信，通过对大脑的有效开发，人类将会令自身的现状发生改变。

杰西·琼斯

加州州立大学健康科学学院教授，老年计划中心主任，美国运动医学权威组织“美国运动医学会”和美国运动机能学及体育学会成员。

作为一名学者，无论是在老年医学领域，还是在健康和运动科学领域，杰西·琼斯都取得了丰硕的成果。

她一直在积极地进行各项科学研究，同时设计并开发了诸多计划和课程，她还经常在各种学术会议当中发表专业演讲，而她演讲的地点已遍布全世界。

至今为止，她所领导的老年健康研究计划已经开展了25年，在此期间，她以作者及合著者的身份出版了多部与“成功地衰老”有关的作品。

<<神奇的大脑保健操>>

书籍目录

前言：健康的大脑，健康地老去
年龄和大脑的真相
来势汹汹的四十岁
关于成熟的“神话”
宁静而充满奉献精神和激情的时光
大脑教育系统训练的五个步骤
你的大脑教育系统训练时刻
养生的生活方式
能够令衰老的大脑保持健康的五个习惯
大脑年轻度测试
第一章 敏感的大脑
体育锻炼的益处
让脖子以上的部位保持健康
关于Ki
身体好，大脑才健康
大脑和食物
大脑敏感化
压力的联系
铺设一条全新的通向健康的大道
大脑敏感化练习
正确的姿势
开放身体的练习
伸展练习
能量感知练习
第二章 全能的大脑
你的大脑从来都不缺乏适应能力
利用它，否则一切尽失
如幽灵一般，挥之不去的老年痴呆症
向你的大脑提问
走出迷宫
年龄的奖赏
让你的大脑成为全能冠军
灰色的脑细胞：你能为大脑做更多的事情
大脑全能化练习
大脑平衡练习
身体平衡练习
身体—大脑协调性练习
大脑灵活性练习
第三章 重新振作的大脑
你的情绪设置点
知晓并净化你的心情
持久的记忆
你那老练而稳健的大脑
提升你的情感智力
改变你的“经度”

<<神奇的大脑保健操>>

大脑振作是什么意思？

调节自身“经度”的简单方法

大脑振作练习

自我反省练习

情感释放准备练习

情感释放练习

康复指导

第四章 完整的大脑

一分为三层的大脑

年龄的障碍

彻底改造你自己

继续深入

挑衅的问题

打造一个全新的你

“我以前竟然不知道自己能够做到这一点！

”

一种全新的意识

问正确的问题

保持大脑完整的练习

画圈练习

脑波振动

创造力练习

构建能量练习

第五章 控制大脑

完成自身转变

一种精神追求

掌管一切的主人

发现自己的意图

关于生活的冥想

精神目标的力量

由你决定

跟随自己的梦想

控制大脑的生活方式

控制大脑练习

冥想姿势

充满想象的冥想

开发你的真实自我

后记：将养生的生活理想付诸实践

附录

“走”向年轻的自我：养生走路法

大脑教育系统训练的总体回顾

针对“成功的老年计划”的大脑教育

老年人健康程度测试

关于作者

<<神奇的大脑保健操>>

章节摘录

<<神奇的大脑保健操>>

后记

将养生的生活理想付诸实践 千里之行，始于足下。

——老子 现在，这本书已经接近尾声，可是你的锻炼之旅才刚刚开始。

这是一段漫长的旅程，而当旅程结束时，你也将会获得丰厚的回报。

无论你决定按照大脑教育系统训练的每个步骤循序渐进地锻炼，还是打算用自己的方式进行锻炼，其结果都一样，你的生活将会变得更加美好而充实。

当然，在这段旅程当中，你不可避免地会遇到各种障碍和险阻，这其中最可怕的阻碍之一就是存在于你脑海当中的那种根深蒂固的思维方式。

人一旦上了年纪，其思维和行为方式往往就会形成一种定式。

此外，强烈的主观想法也能够左右我们的情感。

如果你现有的思维定式对你改变大脑的能力心存怀疑或是充满了悔恨之情，你恐怕将无法成功地到达这段旅程的终点。

离别在即，在你开始进行大脑教育系统训练，实践我们所说的养生理想之前，我们想向你阐明训练期间最重要的几种思想状态，并以此作为我们送给你的离别礼物。

一个追求养生的人，其生活目标自然不会仅仅停留在延长寿命之上，他追求的是一种思想和精神的长寿。

在这种人的身上，我们可以发现几个关键的性格特征。

在此前的生活当中，我敢确定你们一定曾经遇到过一些年龄很大却依然保持着惊人活力的老人。

这些人尽管高龄，却从未停止过对灵感的追求，由始至终，他们都与身边的人和世界保持着密切的联系，同时还深深地热爱着他们生活在这个世界上的每一天。

他们才是真正的老寿星——而你也能够成为他们当中的一员。

如果你想实践养身之道，成为一位名副其实的老寿星，你必须首先明确，这绝非是运气使然，也完全与基因遗传无关。

养生是一道从这些人的内心世界所进射出来的光芒，在我们这些外人看来，这道光芒几乎与给地球带来生命的阳光一般，我们爱它，崇敬它。

大脑教育系统训练方法源自于一种观点，即人的健康、幸福和宁静的心态并非基因遗传的结果，而是我们自主选择的结果。

它们既不会安静地待在某一处，等待我们的偶然发现，也不会通过某人之口将获得它们的秘诀传授给我们。

相反，它们一直就在我们的身边，等待着我们有朝一日能够开放大脑，迎接它们的到来。

岁月的流逝会在我们的身体上留下不可磨灭的印迹，我们身体的各项机能也因为时间的缘故而逐渐衰退，可是我们追求健康、幸福和宁静心态的精神却从不曾受到时间的侵蚀。

要想拥有这种强大的精神力量，你需要做的就是将注意力集中在以下这些基本的人性理想之上：感恩的心——每天，你都应该提醒自己不要忘记感恩，诚心实意地为你所拥有的一切而心存感激，同时，你也应该为自己能够受到如此多美好的礼物而时刻保持谦逊。

你生活在这个世界上，拥有自己的生活、潜力和希望。

哪怕你偶尔也会稍感微恙，但不管怎样你仍然拥有一幅相对而言健康的体魄。

也许，你的身体并不像你期待的那样完美，可是它却为你创造了丰富的物质和精神财富，同时也感受到了许多别具一格的独特体验。

你的身边围绕着许多爱你，珍惜你的人。

更何况，你还拥有一个无与伦比的大脑，只要利用得当，它就能按照你的设想来重塑你的生活。

每天，你都应该为自己拥有的这一切而感恩，并且和他人分享你的这种感激的心情。

这是最有效的驱除愤世嫉俗和玩世不恭思想的武器。

博爱和慈善——一旦你拥有了这种感情，那就意味着无论对方是谁，也无论他和你之间存在多么巨大的差异，你都会坦率地接受他，并且对他表示出深切的关爱之情。

因为，在现实生活当中，所有的人在本质上都是一样的。

<<神奇的大脑保健操>>

也许，在开展冥想的时候，你就已经体会到了这种情感。
在任何情况下，这种面向全人类同胞的无条件的爱都会让你的心灵得到升华。

勇气——千万不要因为害怕而做决定。
请记住，“恐惧”一词的意思就是“看起来真实，实则错误的证据。”
当你因为恐惧而采取行动，那十有八九是因为你通过某件事获悉你并没有自己之前认为的那么能干。

所以，请你记住这一点，当你需要做决定的时候，你应当拿出勇气，大胆而果敢地行动起来。
你可以冒险，但是这必须是你深谋远虑之后做出的决定。
尝试做一些新鲜的事情，打破常规。
大声地说出你的心中所想。

开放——面对一个自己知道答案的问题，人们往往会迫不及待地想说出答案，而这种回答问题的欲望也是人类最强烈的冲动之一。

当你坚信自己所掌握的方法是唯一的方法时，你自然就不会再信任那些与你观点不合的人。
事实上，正是生活那神秘莫测的本质造就了生活的意义。

记住，你应该不断地探索和学习，绝不能因为满足于现有的知识而停滞不前，相反，你应该用各种办法让生活变得丰富多彩，激动人心。

张开双臂，迎接各种信仰、科学和精神所包含的秘密吧。

在这个世界上，你不知道的事情还有很多，既然如此，为何不接受这一事实，快乐地去发现和迎接那些你不知道的事情呢？

慷慨——用自己的力量，让其他人生活得更好，这难道不是人生活在这个世界上最伟大的目标之一吗？

每天，你需要思考的不是你能够得到多少，而是你能够奉献多少。

你可以想办法把原本属于你的东西转送给其他人，以此来感谢这个世界所赐予你的一切。

这意味着你可以成为当地某个非营利性组织的志愿者，或是帮助某个肢体有残疾的人，或是定期地向慈善组织捐款。

不过，最重要的是，你应当把慷慨的言行当成是日常生活中的一部分。

通过你的言传身教，把这一观念传给你的下一代吧！

谅解——无论是为自己着想，还是为他们考虑，你都应该原谅那些曾经冒犯过你的人。

现在，你不妨重新思考一下那些陈年旧事以及过去的对手，问问自己：执著于这些不好的回忆值得吗？

问题的答案当然是否定的。

与此想反的是，宽容的谅解不仅能够让你自己的生活走出阴霾，而且能让那些获得谅解的人的生活也变得明快起来。

过去的事情就让它过去吧，现在的你需要做的是翻开生活的新篇章。

谅解他人绝对是一件非常高尚的行为。

完整——步入晚年之后，你自然而然地便获得了回顾过去的资格。

现在的你能够更加全面地回顾自己一生走过的路和一直以来前进的方向。

于是，你终于能够评判自己过去的言行是否与自身的价值观相吻合。

毫无疑问，比较之后，你会发现二者之间存在一定的差距。

这时；一个大好的机会就出现在了你的面前，通过它，你不仅能够实现自己的最高梦想，而且更重要的是，你将会获得一个完整的自我。

健康——最后，请你将注意力集中在万物的健康之上：地球的健康，你的健康，还有你身边的那些人的健康。

当然，健康的含义中自然包括了健康的饮食和锻炼，不过，真正的健康还有更深一层的含义，即以一種能够感知这个星球的方式生活，而通常来说，这就意味着简简单单地生活。

我们现在拥有的物质的数量早已超出了生活所需的范围。

事实上，当我们像剥洋葱一样，将包裹在生活外的那些物质层去掉之后，尽管生活中可供我们支配的

<<神奇的大脑保健操>>

金钱减少了，但是我们从生活中所品尝到的乐趣却更多了。

当你将健康、简单和美作为自己的思想导向之后，你会发现自己的身体更加健美了，思想也更加开明了。

大脑教育系统训练并不仅仅只是一个健身计划，或是一项字习课程。

它是一种生活的方式。

只要你全面而认真地按照大脑教育系统训练的要求进行锻炼，很快，你就会发现不仅自己的感官变得更加敏锐了，就连精神和活力也都变得更加旺盛了。

人人都做希望自己年老之后能做一个成功的老人，殊不知其秘诀就藏在自己的身体里。

通过，大脑教育系统训练，你不仅能够掌握让自己的身体和大脑变得更加活跃和健康的方法，而且还能更好地适应各种改变，更重要的是，它能够告诉你该如何与身边的人相处，如何为他人谋求幸福和福利，以及你该如何定义自己的人生目标。

慷慨、善良，富有同情心和耐心，这些品质不仅仅是伦理道德对我们的要求，也是帮助我们成为一名成功的老年人所不可或缺的元素。

希望每个人都能心怀爱意地生活，长久地生活，快乐地生活！

<<神奇的大脑保健操>>

媒体关注与评论

<<神奇的大脑保健操>>

编辑推荐

<<神奇的大脑保健操>>

名人推荐

<<神奇的大脑保健操>>

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>