

<<回归心的喜悦>>

图书基本信息

书名：<<回归心的喜悦>>

13位ISBN编号：9787531724803

10位ISBN编号：7531724804

出版时间：2010-10

出版时间：北方文艺出版社

作者：雷久南

页数：158

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>

## <<回归心的喜悦>>

### 内容概要

本书是身心灵整体健康启蒙者雷久南博士正式授权内地出版的第二本书，继《回归身的喜悦》之后，雷久南博士以40年的亲身体会，帮助大家运用心念康复疗法解决身体和心理的各种疾病问题。

快节奏的生活使得人们患上了焦虑、恐慌、失眠、高血压、癌症等文明病。

雷久南博士从科学的角度总结出一套疏导情绪的方法，如眼睛转动法、EFT情绪释放技巧、“8884”呼吸法、转念法等，有效帮助人们缓解紧张压力，放松身心。

对于幼年、家族、婚姻、惊恐等导致的创伤，运用色彩疗法、爱心疗法、观想疗法、微笑疗法等，可以康复身心健康，修复以往的创伤。

此外，雷久南博士对于建筑如何环保、节能，提升心识和健康，以及霉、化学药剂、玻璃纤维、电磁波等导致的过敏、头痛、慢性疲乏症，甚至癌症，都做了精辟独到的阐述，帮助人们远离环境污染，净化心灵，强健身体。

雷久南博士指出，现代人需要学习调整身心的方法及观念，只要能清除自己情绪的污染，康复我们的创伤，就能回归到灵性的喜悦。

愿每个人都能拥有健康的身心，准备迎接一个全新的地球。

## <<回归心的喜悦>>

### 作者简介

雷久南博士祖籍中国湖南，出生于中国台湾台南，自幼即随父母移居美国。

夏威夷大学毕业，获化学学士学位；后赴麻省理工学院取得博士学位。

之后进入德州大学安德森医院癌症研究与治疗中心，安德森医院是全美三大癌症科研医疗机构之一，雷久南博士在那里从事癌症的预防与治疗工作长达十年。

当她发现西方治疗癌症的方法有局限时，毅然放弃了这项报酬优厚的工作而多次前往印度、尼泊尔寻求新的医术和心灵疗法，最终完成了“身心灵整体健康”理论体系。

雷久南博士在大学期间，即撰有《天然食物与身心健康》、《平凡的灵芝草——新鲜蔬果》等文，并曾多次来中国台湾介绍整体健康方法，掀起生机饮食和有机农耕的热潮。

1993年，雷久南博士创立了琉璃光养生世界，结合东西方的养生之道，加以发扬光大，积极从事教育工作，以培训人才为当务之急。

每年定期在美国、中国台湾、中国香港、中国内地及新加坡、马来西亚等地巡回演讲，将整体健康的种子散布到世界各地。

## &lt;&lt;回归心的喜悦&gt;&gt;

## 书籍目录

序言前言情绪大扫除——心的排毒 如何恢复情感知觉，重获生命的喜悦 情感历史 康复情  
 绪、补足欠缺 自给而后能自足 不曾体会的情绪 疏导情绪的方法 眼睛转动 眼睛放  
 松 EFT（情绪释放技巧） 观想蓝光 深呼吸 “8884”呼吸法 轻拍 调气 盐  
 水澡或醋澡 画出来 写出来 回忆童年 沟通 海盐 转念 改梦 清麻醉  
 慢生活 静坐给自己的问题、给自己的礼物——开心！  
 爱和开心 梦想和开心 渴望和开心 创造和开心 改写和开心 颜色和开心 光  
 色的作用 颜色观想和颜色运用示例 灾难和开心 无常和开心 “癌症是没有哭出来的泪水”  
 ——创伤 幼年创伤 家族创伤 婚姻创伤 爱之问卷 惊恐创伤 康复自己、康复家  
 人、康复他人 色彩疗法 爱心疗法 观想疗法 忏悔疗法 微笑疗法 不断地学习、  
 不断地提醒、不断地分享 谁能保护月亮 意想不到的…… “前人种树，后人吃果；人为  
 我，我为人人”的生活观 开启潜能，创造奇迹 水——生命之源、生病之源 宝贝你的肝，  
 爱护你的环境 谈建筑与健康 觉悟生命的真谛，创造医学的奇迹 梅博士康复心得 福利  
 地球的良心企业 看美国人心与国运 回家——永续的心创造永续的蓝天白云 为自己为下一  
 代悬崖勒马 开心的童年、健康的成年——谈儿童身心灵整体的人性教育 释放、创新、迎接新  
 地球后记 现代身心灵整体健康要点——健康是一种选择

<<回归心的喜悦>>

章节摘录

## <<回归心的喜悦>>

### 编辑推荐

《回归心的喜悦》：雷久南博士是琉璃光养生世界创始人，也是台湾有机农耕、生机饮食、身心灵整体健康第一人和启蒙者；《回归心的喜悦》凝聚雷久南博士40年心理疗法心得，帮助人们自我康复心灵创伤、身体创伤；雷久南博士的书在台湾不断再版，印刷高达60次！

《回归心的喜悦》本书为雷久南博士在中国内地唯一正式授权版！

<<回归心的喜悦>>

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>