

<<感觉累了，就冥想吧>>

图书基本信息

书名：<<感觉累了，就冥想吧>>

13位ISBN编号：9787531732167

10位ISBN编号：7531732165

出版时间：2014-2-1

出版时间：北方文艺出版社

作者：李上卿

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>

## <<感觉累了，就冥想吧>>

### 内容概要

随着社会生活节奏逐渐加快，当加班熬夜成为工作常态，当失眠多梦成为困扰人们的常见疾病，人们开始去思考怎样才能让压力消失，让心灵恢复简单纯净。冥想并非是如今才有的心灵修养方式，它有着悠久的历史，长期以来，被一些社会顶尖人才所使用。1973年诺贝尔物理学奖获得者、英国物理学家约瑟夫森说：“以冥想开启直觉，可获得发明的启示。”美国前副总统科尔、苹果“教父”乔布斯、好莱坞知名演员兼导演克林特·伊斯特伍德以及日本松下电器创始人松下幸之助等，都是冥想的受益者和拥护者。

本书以最基础的冥想出发，告诉大家什么是冥想，怎样学会冥想，怎样让自己在简单的一呼一吸中获得新生。实用的内容，权威的指导，让毫无冥想基础的大家能够在十分钟之内，轻松学会冥想，跟随冥想，享受生活。

<<感觉累了，就冥想吧>>

作者简介

李上卿。

知名心理专家，长期研究冥想等心灵修养方式对人体健康的积极作用。

致力于冥想的研究和推广。

## <<感觉累了，就冥想吧>>

### 书籍目录

#### 第一章 冥想，发现我们内心的力量

冥想，找回心灵深处的宁静

冥想是一种心灵自律

利用意识来调整自己身心

冥想可以改造我们的大脑

冥想可以提高我们潜在意识

冥想能帮助我们心灵平静

每一天留点时间去冥想吧

冥想是祛除生活压力的妙方

坚持练习冥想，能缓解压力

冥想能改善我们的健康

冥想可以对抗生活压力

冥想可以放松自我

冥想可以提高人体免疫力

一呼一吸，一坐一思，皆是冥想

正确呼吸，控制自己情绪

呼吸训练，放松我们的精神

练习呼吸，提升精神能量

修禅打坐，观照自己的内心

静坐沉思，敞开我们的心扉

学习沉思，心需要静养

让身心得到最佳冥想方式

深度养心的瑜伽冥想

刺激心灵的音乐冥想

放下杂念的烛光冥想

超脱自我的坐禅冥想

激发内心的愿景冥想

洁净心灵的其他冥想

#### 第二章 冥想初级修习：想象

想象是一种散漫的冥想

想象是思想成像的过程

想象有着不可思议的力量

想象能塑造全新的自己

提前排练的预演想象

想象美好，内心才会充满力量

想象成功，就会成功

心想才能事成，想象需要激发

通过想象缓解压力

心中所想会在生命中体现

自我意象决定着成就大小

自我想象去洗净自卑

正面思考和视觉化想象

把肯定作为想象的一部分

#### 第三章 冥想中级修习：暗示与催眠

人最大的力量就是自我暗示

## <<感觉累了，就冥想吧>>

暗示能使我们精神积极向上  
暗示可以影响人的生理和心理  
暗示是一种心理治疗方法  
暗示对身体健康有重大影响  
暗示是一种有效的情绪控制办法  
暗示能产生自我的激励  
直觉是一种神奇的暗示  
让积极的暗示占据我们的心灵  
积极暗示和消极暗示  
积极暗示是愿望的动力  
自我暗示的心理效用  
选择积极肯定的暗示  
祛除消极暗示，让心灵得到解放  
催眠术，强化暗示的捷径  
催眠与脑电波  
催眠是被指导下的静思  
积极暗示来代替消极暗示  
自我催眠可以使心灵平静  
自我催眠速成术  
第四章 冥想终极修习：放飞心灵  
修炼心灵，找回自己的能量  
要了解自己的心灵空间  
给心灵留下一片空间  
心灵空间需要释放  
保持心灵宁静与和谐  
消除自身的烦恼  
忘怀有道，使身心保持平衡  
用冥想调节我们的身心  
学会释放自己心中的压力  
不要陷入忙碌的陷阱中  
通过放松技巧来克服压力  
减缓步伐，学会慢生活  
进行有益的情绪锻炼  
让性格和情绪得以完善  
让情绪每天饱满  
让我们的灵魂追上我们的身体  
追求放松是生活中很重要的一部分  
去倾听自己内心的声音  
与自己的心灵交谈  
坐下来，并且保持静默  
静心的工作，就是冥想

<<感觉累了，就冥想吧>>

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>