

<<冥想 独一无二的放松术>>

图书基本信息

书名：<<冥想 独一无二的放松术>>

13位ISBN编号：9787535741868

10位ISBN编号：753574186X

出版时间：2005-03-01

出版时间：湖南科学技术出版社

作者：仁森

页数：108

译者：张剑

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>

<<冥想 独一无二的放松术>>

内容概要

冥想=改善生命状态的最有力 & 最奇幻的不二法则 本书带你轻松掌握最正确的冥想放松的方法 冥想无处不在, 有坐禅的冥想, 有站立姿势的冥想: 有舞蹈式的冥想, 还有祈祷、读经或念诵题目式的冥想, 《脑内革命》作者春山茂雄先生甚至说: 看部喜欢的电影、听听最喜欢的音乐(古典、爵士)或是兴奋地计划自己的未来, 都中算是冥想的方式。

冥想, 使练习者, 从根本上调适自我与宇宙波动的频律。

平缓自我, 关注内心, 提高人生质量, 使人内省, 激发潜能, 优化人生轨道。

冥想是改善生命状态的手段, 清醒的头脑能够形成清晰的思维, 提供解决问题的方法和做出准确的决策。

本书介绍了让你精神放松的几种方法, 包括关于冥想、进入冥想、初学冥想、感动自我、静修方法和运动冥想等内容。

本书带你轻松掌握最正确的冥想放松的方法冥想无处不在, 有坐禅的冥想, 有站立姿势的冥想: 有舞蹈式的冥想, 还有祈祷、读经或念诵题目式的冥想。

<<冥想 独一无二的放松术>>

书籍目录

关于冥想冥想的起源悟佛进入冥想冥想的好处学会平静思想何时冥想冥想前的准备着装就坐冥想姿势
初学冥想如何放松正念和觉知曼陀罗声音冥想结束冥想感动自我你是能量冥想的选择促进自尊激发创
造性处理情感自我调适静修方法开始静修为自己休息让冥想提高生活质量运动冥想瑜伽气功太极拳合
气道舞蹈茶道插花

<<冥想 独一无二的放松术>>

编辑推荐

在今天，越来越多的人需要找到对策，去应付他们的快节奏生活，而冥想不失为一个好的方法。冥想是改善生命状态最强有力的手段，它让我们控制头脑中不受拘束的思想，并稳定我们动摇的情感，为存在于每人内心的智慧和本能提供发展的空间。

清醒的头脑能够形成更清晰的思维，提供最佳的解决问题的方法和做出更准确的决策。

冥想——改善生命状态的最有力的、最奇幻的不二法则。

它让我们控制头脑中不受拘束的思想，并稳定我们动摇的情感……冥想无处不在，有坐禅的冥想；有站立姿势的冥想；有舞蹈式的冥想，还有祈祷、读经或念诵题目式的冥想；甚至“看部喜欢的电影、听听最喜欢的音乐或是兴奋地计划自己的未来，都可算是冥想的方式。

”冥想，使练习者从根本上调适自我与宇宙波动的频律。

平缓自我，关注内心，提高人生质量，使人内省，激发潜能，优化人生轨道。

本书以图片配简要的文字，通俗易懂的讲述了冥想的基本概念及方法，包括“进入冥想、初学冥想、感动自我、静修方法和运动冥想”。

<<冥想 独一无二的放松术>>

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>