

<<快乐的自我>>

图书基本信息

书名：<<快乐的自我>>

13位ISBN编号：9787536637726

10位ISBN编号：7536637721

出版时间：2004-5

出版时间：重庆出版社

作者：美、JP 韦斯

页数：200

字数：140000

译者：刘培毅

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>

<<快乐的自我>>

内容概要

不良的情感与持久的心理紧张将导致躯体疾病。
如何消除它，让我们的每一天都快快乐乐？
在这本关于自我发现和自我帮助的书中，作者介绍了他所创立的心理能量学理论和技术。
基于他对心理-躯体-能量之间关系的认识，提出了人是能量体而问题是紊乱的能量这一全新概念，以及一系列心理的自我保护与治疗的方法和途径。
通过边阅读边练习，你将学会如何发现你最深层的真实情感和思想，如何采用呼吸、想像等方式来释放不良的情感能量，从而实现心灵和躯体的自我治愈。
例如“战胜癌症的想像”一章，就对癌症病人康复大有裨益。
你将再一次把握你的生活，为自己创造一个健康、快乐的人生。

本书可供一般读者、心理学爱好者、大专院校有关专业师生，以及从事心理治疗与咨询的专业人员阅读使用。

<<快乐的自我>>

作者简介

J.P. 韦斯博士是心理能量治疗中心主任，通过了精神病学和内科学的国家考试。他专攻行为医学、应激处理、个人改造及慢性疾病，是整体医学领域的先驱。韦斯博士还是电视台和电台出色的嘉宾主持人。他的治疗的理论基础是：我们的现实及主导的情绪是无意识的，并以能量的方

<<快乐的自我>>

书籍目录

译者的话第二版前言引言第一章 情感释放的治愈力 一 情感能量及它的威力 二 心理能量学之路第二章 心理能量学的基本概念 一 能量和载体 二 检测错误的情感模式的三种方法第三章 信念和团块 一 完整思维的概念 二 正确与错误的信念 三 迅速总结 四 情感团块的结构 五 基线第四章 反射与吸引 一 反射 二 分裂 三 改变你的反射 四 吸引 五 磁性的信念和治愈 六 用反射来实践 七 用磁性来实践第五章 呼吸 一 检查你的装备 二 呼吸与能量释放 三 开始呼吸练习第六章 发展认识第七章 想像和联想第八章 你的情感第九章 心理反馈第十章 信念的力量和重要第十一章 释放错误的信念模式第十二章 内部沟通第十三章 想像与模式释放第十五章 治愈与不可思议的螺丝刀第十六章 分享能量体验后记

<<快乐的自我>>

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>