

## <<身心平静四要素>>

### 图书基本信息

书名：<<身心平静四要素>>

13位ISBN编号：9787543311497

10位ISBN编号：7543311496

出版时间：2006-1

出版时间：天津科技翻译出版公司

作者：多斯曼(美)

页数：275

字数：175000

译者：周笑非/等

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>

## <<身心平静四要素>>

### 内容概要

在构思这本书的过程中，作者曾研究和实践了上千种获取内心平静的方法。

我们在本书中提供的是那些我们认为最有效、最实际、最可行的方法。

这些方法我们曾在消除压力培训班、心理治疗中心和心理咨询中使用过，取得了良好的效果。

通过获取平静，你的生活会变得更加充实。

从对生活的满意程度来讲，只要你有意识地经常抽出时间来陶冶心情，就会获得非常大的回报。

同时，这对你的家人、你的朋友、你的工作都是十分有益的。

<<身心平静四要素>>

作者简介

作者：(美)多斯曼 (美)戴维斯

## <<身心平静四要素>>

### 书籍目录

第一部分 身体平静 第1章 运动身体 赞美身体 按一定的节奏运动 缓慢运动 按摩身体 针刺身体 接触和运动技巧 从外部运动到内心平静 第2章 放松身体 呼吸的音乐节律 让紧消失 创造一个平静的环境 第3章 滋养身体 有意识地去吃 能促进心态平静的食物 用草本植物促进心情平静 感激你的食物 第二部分 心理平静 第4章 从思维中解放出来 不要受思维的驱使 关注呼吸 把生活当成电影 观察 技术辅助方法 打破逻辑 第5章 陷入思考 认可个人的平静 设想宁静 感受整体 唤起回忆 把握住你的存在 宇宙的魔术 第6章 用感觉加深宁静 第7章 时间 第三部分 情感平静 第8章 建立联系 第9章 断绝联系 第10章 幽默 第11章 爱 第四部分 精神平静 第12章 与上帝紧密相连 第13章 性 第14章 接受 第15章 感激

## <<身心平静四要素>>

### 章节摘录

书摘我们每个人的平静都是从家里开始的。  
我们活着要依赖于身体，所以身体就是我们的家。

身体是比家更神圣的殿堂。  
它是能量的源泉，情感的寓所，灵魂的邸宅。  
它给我们提供了一座神圣的住地。  
只有珍重身体，我们才能有内心平静的基础。

下面将给出通过身体达到内心平静的一些实用方法。  
这些方法可以帮你减轻身体上的压力，建立起最佳的健康状态。  
有些方法是一些活动，如做操、瑜伽、跳舞；有些方法是悠闲的，如深呼吸；还有一些方法是滋养性的，如享用温馨美味的一餐。

好了，你就从这儿开始，从中选一两种方法，建立起你内心平静的基础。  
第一节 运动身体 你的身体怎么样？如果你和大多数人一样的话，那你肯定也是对照料身体不太在意，或者虽然你也想照料它，但不知如何做才好。

但是身体是我们能量的源泉。  
不管你愿意不愿意总是这样，你付给它多少，它就回报你多少。  
美国前总统约翰·肯尼迪曾说过：“我们整个民族都缺乏锻炼。  
我们用观看代替了参与，用乘车取代了步行。  
我们的生活方式剥夺了对健康生活十分重要的、最低限度的体育活动。

”从肯尼迪讲这句话的时候起，是不是发生了很大变化呢？30多年后的情况是：“美国人知道他们需要锻炼才能获得健康。  
但是一项新的调查表明他们无意付诸于行动。

”这份报告说，其中大多数人表示希望有更健康的身体，但是感到锻炼“太累”或“懒得去锻炼”。  
显然，这些人对锻炼的实际情况缺乏了解。

实际上，他们只要参加几次简单的锻炼，阻碍他们参加锻炼的各种思想问题就会彻底解决。  
这是因为锻炼能给身体补充能量，因此也就能消除身体的疲劳和懒情感。

## <<身心平静四要素>>

### 媒体关注与评论

书评身、心、情、欲都平静才是真平静。

身体平静是身心平静的基础。

心理平静和情感平静是身心平静的核心。

精神平静是身心平静的支柱。

## <<身心平静四要素>>

### 编辑推荐

我们大多数人都认为，我们生活在一个浮躁、永无宁静的环境中，我们无法使自己摆脱周围喧嚣环境的影响。

你是否知道自己的内心中存在着一种固有的安宁？

只有寻找到自己内心的平静，你才会生活的幸福。

本书所提供的是全面的心灵治疗法，这些方法会帮助你达到那块静土。

身、心、情、欲都平静才是真平静。

身体平静是身心平静的基础。

心理平静和情感平静是身心平静的核心。

精神平静是身心平静的支柱。

<<身心平静四要素>>

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>