

<<为什么你总容易受伤，有人却百毒不侵>>

内容概要

<<为什么你总容易受伤，有人却百毒不侵>>

书籍目录

"PREFACE 欢迎阅读“玻璃心”保护手册/ 1

这一秒，请按下你的暂停键，问自己：我是否经常感到紧张、焦虑？

我是否经常感到纠结、迷茫？

我是否非常在乎别人的评价？

我是否经常感到不公平？

我是否经常感到自己很受伤？

世上那个淡定、豁达、热情的我到哪里去了呢？

ENTER 为什么受伤的总是我/ 1

心理学研究表明，如果一个人因为发现自己忘记带某种东西而感到焦虑不安，那就说明他的内心十分在意这件东西。

如果你经常因某件事情感到“受伤”——比如眼睛里容不得半点沙子——那么，凡事追求完美就是你的软肋。

在获得强大的心灵之前，你务必先得找出到底是什么让你不安，你一直以为的就是你以为的那样吗？

PART 1 受伤症ABC：那些让我们不安的“怪物”/ 35

所谓受伤，归根结底是内心脆弱，缺乏安全感所致，它通常外在表现为情绪上的紧张、身体的不适，内在表现为思维的紊乱、性情的乖张，无法掌控自己的能量场。

因此，我们可以从内外两个方面入手强大自己的内心。

PART 2 内啡肽效应：如何有效地掌控自己的身体和情绪/ 55

要想产生内在的安全感，需要有很多因素共同作用，但最重要的是身体上要感觉良好。

当一个人感到镇定、开心且身心轻盈时，他的体内正持续产生着内啡肽。

内啡肽是身体的天然鸦片，可以让你感到舒适健康，可以缓解疼痛并激发免疫系统。

为了能感觉安全、强大、舒适，你必须努力驾驭自己的身体，激发体内内啡肽的不断涌现。

PART 3 骑士效应：如何有效地驾驭世界和他人/ 81

理想中的骑士是道德感最强的人，也是最勇敢和精于武艺的战士。

他们走进村子时，弱小者会感觉到安全。

他们不是满怀怨愤或邪恶的人，他们强壮、勇敢、聪慧并充满爱心。

一个真正能够有效地掌控自己、领导世界和他人的人一定是个具有骑士精神的人——在给予他人带来安全感的同时，他也一定能够很好地保护自己。

PART 4 能量场效应：从根本上强大自己的内心/ 109

所有生物的身体都带有微妙的能量，其中部分是电磁的——想想电鳗，这种生物能发出电击；部分由生命力构成——在阿育吠陀医学和道家医学中，这种生命能量分别被称为“普拉那”（prana）和“气”。

如果你的能量场——缺少生命力或有漏洞，你就会受到影响，并被其他能量、氛围和震颤侵蚀。

PART 5 能量场效应：创造自己的能量场/ 149

自己的能量场被外部存在影响、穿透是种非常不愉快的经历。

这感觉就像有人刺伤了你的身体，但你通常不明白究竟发生了什么。

你可能会无缘由地感到焦虑，可能会觉得有人像牛皮糖一样缠在你身边，让你无法摆脱。

你身边的某些人可能会榨干你的能量，让你感到精疲力竭。

通过创造能量气泡，可以打造自己的能量场，让你免受这些负面能量的侵袭。

<<为什么你总容易受伤，有人却百毒不侵>>

PART 6 现实感效应：接受以及自我和解的艺术/ 175

将注意力转移到自己身体的真实感受上，你就能管理并引导自己内部的化学反应，减少带来紧张感的荷尔蒙的产生，促进带来灵活性和舒适感的荷尔蒙的分泌。

这个基本方法是人人都应该学会的一项有效的生活技巧，它能促进你和现实世界的和解。

PART 7 淡定的力量：如何在险恶的世界里淡然前行/ 203

如果你想为自己的安全感创造一个真正持久的基础，你需要每日实践自省、与美好事物相联系、行善这三件事。

你要让它们融入你的生活，成为你日常行为的一部分，它们会给你提供力量，让你能集中注意力平衡日常生活中的刺激、需求、沉迷、紧张和负面事物，从而获得持久的淡定、从容。

EXIT 你若安好，便是晴天/ 235

如果你已把本书中的内容融会贯通，并把我所提出的方法应用到实践中，那么，现在你的内心应该比阅读本书前要强大很多。

如果你已经找回了安全感，那么，恭喜你，你已经走在了通向幸福的路上。

"

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>