

<<优雅阶级思生活>>

图书基本信息

书名：<<优雅阶级思生活>>

13位ISBN编号：9787801862280

10位ISBN编号：7801862287

出版时间：2004-8

出版时间：东方出版中心

作者：保罗·罗兰

页数：142

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>

## <<优雅阶级思生活>>

### 内容概要

“思生活”就是一种放松身体、平衡身心的生活。

沉思冥想并不神秘，也不需要我们脱离世俗，停止活动。

相反，它是一种利用深度的休息来补充练习者脑力与体力资源的过程，从而使练习者保持良好的精神状态，恢复更高效的活动。

《思生活》向读者展示了基本、易学和有趣的身心放松技巧。

例如，如何缓解身心压力，克服工作和生活的困难？

如何培养正面乐观的沉思方法，从而使自己更具竞争力？

学会沉思冥想，不但有助于您集中注意力，提高生活质量，更能帮您改变心境，克服各种心理压力。

“思生活”在东方流行上千年而不衰，在西方则正是方兴未艾，日益为商界名流、运动健将、电影明星等推崇；一些注重人性化管理的大型公司，甚至将沉思冥想安排到员工的工作表上。

## <<优雅阶级思生活>>

### 作者简介

本书作者保罗·罗兰是冥想保健学的顾问兼导师，同时也是隍伽和佛教学的研究学者。

《思生活》一书在英国极为畅销，从2000年首版开始，几乎每年都再版发行；并被译作多国语言，在世界其他国家出版，受到读者热烈欢迎。

## <<优雅阶级思生活>>

### 书籍目录

一、冥想的意义冥想初体验有规律地冥想冥想如何影响身体 内在的自我二、为什么要冥想万径归化超觉静坐开始冥想营造神圣的空间三、开始练习冥想姿势其他的姿势和手势生命的呼吸积极冥想和消极冥想正念简单冥想凝视静物身体放松准备活动深层放松回归自我步行冥想四、整体改善自我治疗和为他人治疗 行星疗法激活精神点治疗之光四大要素自我觉醒力完美身体五、想像什么是想像想像中的最初步骤恢复生命健康创造未来提升自我形象建立目标寻求帮助荒岛 隐秘愿望精神庇护所六、寻求心灵平静之路冥想之曼特罗冥想之音精神点和生命之树摒除负面情绪幻想天国往昔渐逝七、乐观情绪的力量自我肯定不同心情时候的冥想颜色治疗法切断心中那根连线

## <<优雅阶级思生活>>

### 媒体关注与评论

让大脑获得平静，让意识得到提升，让思考更为积极。

《思生活》揭开了披在冥想外层的神秘面纱，详述了从冥想初级阶段至更高境界的种种修炼技巧。根据亚洲流传了几千年的冥想方法，本书总结了一整套循序渐进的训练步骤：营造神圣空间、基础放松、呼吸控制、想像、放松全身、利用色彩激活精神点、自我肯定和祷告。

## <<优雅阶级思生活>>

### 编辑推荐

让大脑获得平静，让意识得到提升，让思考更为积极。

《思生活》揭开了披在冥想外层的神秘面纱，详述了从冥想初级阶段至更高境界的种种修炼技巧。根据亚洲流传了几千年的冥想方法，本书总结了一整套循序渐进的训练步骤：营造神圣空间、基础放松、呼吸控制、想像、放松全身、利用色彩激活精神点、自我肯定和祷告。

<<优雅阶级思生活>>

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>