

<<潮流BIBLE：快乐减压、颜色>>

图书基本信息

书名：<<潮流BIBLE：快乐减压、颜色魔力、心灵调养>>

13位ISBN编号：9787806539682

10位ISBN编号：7806539689

出版时间：2008-3

出版时间：广东旅游出版社

作者：英国)苏·利李 (英国)西蒙·利李

页数：383

译者：译者:石燕

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>

<<潮流BIBLE：快乐减压、颜色>>

内容概要

什么才能为你带来真正的快乐？

怎样更好地对待生命中的每一个人？

你所拥有的财产让你称心满意还是负荷重重？

本书涉及内容广泛，从探究精神、价值观到如何吃得健康而经济，为你提供了365则具有启发性和实用性的建议。

相信你在看完本书之后，将会更加懂得如何去珍惜目前拥有的一切，让生活变得更加简单美好。

书籍目录

前言 建造一所平和的心屋1.寻找内心的安宁消除内心的压力设立“无噪音区”风平浪静的大海关注自己的呼吸留意自己的手势了解身体的感受体会生命的和谐感受寂静的心灵平静地走向天堂黑夜意味着休息呼吸清晨的空气把握生命的诀窍为家人准备饭食注意每一片橘子舔舐最后的甜蜜注意自然界的美丽潜心于书法和绘画增加你的耐心容量观察花开花落的情景在音乐中低声歌唱手写的书信练习太极拳到户外散步在瑜伽中冥思参观一处圣地远离都市喧嚣有规律的十五分钟让杂念随风而去你需要安静和信任专注于眼前的事情“流言止于智者”倾听自己的心声超越自我关注真诚面对自己的过错收摄心神欲速则不达宠辱不惊，去留无意……2.营造和谐生活3.共建宽容社会4.各种信仰和平共处5.播撒和平的种子6.敬畏大自然

章节摘录

插图：消除内心的压力：如果这世界安宁了，那么家也就安宁了；如果家安宁了，人的内心也就安宁了。

——中国哲言当你打开电视或者拿起报纸时，也许会发现到处都充斥着暴力。

在生活中，你每天都来去匆匆，要面对工作中各种各样的矛盾冲突。

对国际上的风云变幻，你也许无能为力，但你却可以做一些事情来改变自己的心情。

正如向池塘中投进一颗石子，泛起的涟漪会抵达岸边一样，你用心培育的内在安宁也会把和谐的旋律传递给你周围的人。

首先，你要下定决心过一种更为安宁的生活，并把这一想法告诉你周围的人；然后，再抽出一些时间把你生活中所遇到的压力和困难都罗列出来。

例如，你和同事或者家人有矛盾吗？

你主动帮助过你的同事吗？

你能够耐心地听家人的倾诉吗？

想想看，你应该说点什么或者采取点什么善意的行动消除这种压力——这就是通往安宁之路的开始。

如果你时常感到心烦意乱的话，不妨试着在自己的内心深处设立一个“无噪音区”，这是大有益处的。

一般来说，心灵的安宁源自于身体的安静；身体安静了，心灵也就会随之安宁下来。

因此，有规律的锻炼、健康的饮食和充足的睡眠，对一个人来说，是相当必要的。

每天都安排一些时间，选择一个温暖、通风，并且无人打扰的地方，安静地待上一会儿。

盘腿坐在地上，让身体完全放松；紧握拳头，然后张开，握紧，再张开，再握紧，让你的身体充分放松；轻轻地转动你的头部，放松肩膀，伸展你的腿和脚，把双手放在大腿上，闭上眼睛。

静静地聆听自己的呼吸，不断地重复这样一句话：“当我吸气的时候，我使我的身体平静；当我呼气的时候，我的身体随之变得镇定。

”你慢慢地、深深地呼吸；循环往复，你的身体就得到了放松，你的心自然也就随之安定下来了。

编辑推荐

《快乐减压》由广东旅游出版社出版。

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>