第一图书网, tushu007.com

<<身心灵全面疗愈>>

图书基本信息

书名：<<身心灵全面疗愈>>

13位ISBN编号：9787807094289

10位ISBN编号：7807094281

出版时间：2012-1

出版时间：深圳报业

作者：罗伊·马丁纳

页数：305

译者：缪静芬

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

前言

本书是我的国际畅销书《改变，从心开始——学会情绪平衡的方法》的续集。
该书被译成西班牙文、意大利文、俄文、罗马尼亚文、中文、德文，接着还会有更多语言版本。
那是我十年前的作品，而这十年来，那本书改变了许多人的生命，来自全球各地数以千计的信函、电子邮件和读者反应足以证明这点。
过去这十年我也同样改变了。
我多年前播下的种子已经发展成一种新颖而成熟的概念，引起另类医学领域的变革，我将之命名为“奥美嘉健康辅导”(Omega Health Coaching)。
我相信这在医学上是第一个完整的概念，可以厘清所有已知和未知的疗法。
在本书中，我将讨论“奥美嘉健康辅导”的基本原理。
　这个概念的关键准则之一是：采取行动(例如冥想、睡觉、打电话、运动)之前，先以清楚而明确的字词表达你的意念。
你的意念是一支不受时空限制的回旋镖，你将这支回旋镖射进“零点能量场”(Zero Point Field)，迟早它会回到你身上，还常常以你意想不到的状态和形式出现。
意念是创造生命和世界的力量，你没有觉察到自己的意念，并不表示没有意念在运作。
你的潜意识是由照顾你的人、教育你的人、文化、环境、媒体和其它许多因素塑造而成的，这样的潜意识有它自己的意念。
如果你臣服于自己的潜意识，那么你将耗费许多时间应付生命中不需要的元素，而环境烙印在你潜意识中的诸多“抑制”会变强，你将会体验到世界上许多阴暗面与黑暗势力，而不是活在光明中。
　记者兼科学作家琳恩．麦塔嘉(Lynne McTaggart)在她的著作《疗愈场》(The Field)中概述了最新的科学发展，显示宇宙中存在着一个全能的量子能量场，这个能量场让人类、大自然与其它向度相互连结，我稍后会更深入探讨这点。
狄巴克．乔布拉(Deepak Chopra)把这叫做“无限可能的量子汤”(the quantum soup of infinite possibilities)，这个所谓的“汤”似乎厘清了好几个过去一直困惑许多科学家的知名与不知名现象。
　从诸多奇迹、重力、心电感应、天耳通和通灵(另外一个世界的存在体与人世间的沟通管道)，到鸽子如何找到回家的路，这些现象都可以在量子场中找到根源。
　你将会发现，你已经在过去基于当时知道或不知道的一切创造了你的未来。
问题是：你想要的未来是建构在错误的想法上，还是基于当下有意识的决定？
我重新表达我的问题好了：你想要创造一个建构在恐惧、冲突、虚伪的自我形象和情绪上的未来，还是一个以下列特质为基础的未来：你的潜能、支持你的信仰、平静、了解你的内在拥有你所需要的一切，也了解你拥有神圣的本质？
容我这样说：你希望依照双鱼世代的信条(努力工作、苦修、认为自己生为罪人、你必须受苦才能上天堂)过日子，还是依照宝瓶世代的信条(行若无事、天空才是边界、你拥有神圣本质且原本就很完美、你是自己人生的创造者)生活？
　选择权在你手上。
读完本书后，我相信你会选择行若无事、发挥你的潜能并实践你来到人世间的理由。
因此，我会在本书第一部里的每个章节开头跟你一起设定一个意念。
这将会一再提醒你：你是创造自己人生的力量。
书中的每一章都会给你改变生命的新洞见，而结尾都有“作业”，如果你想成为掌握“意念力量”的大师，只须把答案填完。
　你的意念设定了你的人生历程，并决定你的人生质量。
在你阅读的过程中，你将会体验到逐渐增强的同步性。
乔布拉谈到“同步命运”(synchrodestiny)，我则称之为“同步学”(synchronology)，是宇宙协调万物的学问。
换言之，就是确定巧合是根据对你有利的条件来运作。
为了说明“同步学”的意义，我要告诉你一个关于我是如何遇到我的流行音乐偶像的故事。

当时我十九岁，在荷兰完成了医学系第一年的课程。
大学第一年我回过家，在热带岛屿阿鲁巴过了个寒假。
但是第二年，我没有钱回去，必须留在荷兰，因此得了严重的思乡病，陷入深度忧郁中。
我丧失了活下去的意志，徘徊在自杀边缘，在床上躺了两个多礼拜，沉浸在自怜中。
然后，一位朋友来访。
为了缓和我房内一片死寂的紧绷状态，他打开了收音机。
就在那一瞬间，收音机里传出一首歌，拨云见日般地撼动了我。
那音乐触动我的灵魂，并扫除了包围着我的阴霾，我的忧郁似乎就这样消失了。
我醒了过来，坐起身问道：“ 这首曲子是谁演奏的？
” 因为我瞬间“ 起死回生 ”，我朋友还一脸错愕地看着我，说他不认识这位音乐家。
于是我们骑上脚踏车，穿过冷冽的冬风，到最近的唱片行去。
经过一番搜寻，我们找到了那首歌：卡洛斯?山塔那(Carlos Santana)的《热情森巴》(Samba Pa Ti)，并把收录那首歌的唱片买回家。
我欣喜若狂，一直播放，直到那张唱片坏掉。
然后一个礼拜之内，我重新回到课堂上课；四个礼拜后，我再度播放山塔那的《热情森巴》，心中充满感恩，感谢这首歌的作曲家山塔那。
怀着这份感激之情，我渴望(也就是我将意念释放到什么事都可能发生的量子汤中)有机会感谢山塔那让我奇迹似地复原。
我可以看见整件事：我会和山塔那共进晚餐，然后亲自感谢他的音乐带给我的影响。
当时我念了一段祈祷文：“ 如果有上帝，如果祂在聆听我的祷告，我请求祂完成我的心愿！
”接着我打开收音机，结果《热情森巴》正播放到尾声。
我笑了起来，并对自己说：“ 太可笑了！
我遇见山塔那的机会是百万分之一，我必须忘掉这档事。
除非发生奇迹，否则想都别想。
”那件事就此告一段落。
我把它忘了，没再多想。
这一切发生在一九七二年。
时间跳到二〇〇二年。
我认识了一位脊椎治疗师，原本准备跟她一起出席在美国举办的一个研习营，可惜她因为离婚问题缠身而取消行程。
我表示愿意帮她度过这个困境，她接受了。
几个月后，她完全恢复正常，并对我帮助她的方法留下深刻印象，便请我去辅导她的朋友德博拉，当时德博拉正在写她的第一本书，却饱受写作瓶颈之苦。
我跟她说我太忙了，无法从佛罗里达飞到旧金山，但是她很坚持，并告诉我德博拉是她最要好的朋友，她跟她说了很多我的事，要我一定要去之类的。
但这个时候我还是拒绝。
接着，她出人意料地说了一句：“ 她是卡洛斯 · 山塔那的妻子。
”我站着那儿，震惊得不敢相信自己的耳朵，所有的借口和抗拒瞬间消失无踪。
不久，我发现自己坐在山塔那家里，正在跟他的妻子和一名友人聊天。
隔天，在外巡回演出的山塔那回到家，便带我们外出共进晚餐。
我利用这个机会，衷心地感谢他写了《热情森巴》。
三十年后，回旋镖折了回来，我的愿望也实现了。
在这三十年中，我学到许多意念的力量。
我会举许多例子，告诉你如何在日常生活中实现这股力量，以及如何确定回旋镖会回到你身上，而不是消失在由可能性构成的量子汤中。
第一步是掷出回旋镖：你读这本书的意念为何？
在你继续读下去之前，我想先做一些说明。

我写这本书的意念是提供适当的工具，让读者能够开始创造一个未来，在其中，灵魂将日渐痊愈(后续会谈到我对“灵魂”的定义)，让你打开心胸，迎接你真正的人生意念，也让你超越所有虚伪的自我形象和限制，开始过着充满快乐、健康、活力、恩典与喜悦的生活。
而你所要做的是：用你自己的话来表达你的意念，沉默片刻，然后将你的愿望送入无限可能的量子汤中，并运用你与生俱来的创造力为它祝福。
这要如何奏效呢？
现在，你已经表达了你的意念，例如：“以前透过经验，我为自己套上了许多限制，所以我读这本书的意念是要超越所有加诸在我真正力量上的限制，创造一个快乐、富足、欢愉而健康的人生，现在如此，以后也永远如此。
”把这个意念写在纸上，折好并闭上眼睛，然后观想你超越自己的肉体，进入一条带领你回到转世前那一刻的隧道。
你见到你将这张纸交给另外一个自己，并说道：“这是我现在的意念。
如果你同意，我们可以合作让这个意念实现；如果你不同意，请给我一个清楚的讯号，这样我们才能针对细节下工夫。
”接着，你回到此时此地，把那张纸烧掉，并想象那个转变和净化。
然后便放手，因为你的工作完成了，接下来是你的无形贵人要接手这份工作。
在没有完成这份“神圣”的作业前，请不要继续阅读本书。
但愿你有一趟愉快的旅程。
在这段短暂的时间里，你能信赖我，把我当成你的朋友，让我觉得很荣幸。
罗伊·马丁纳　写于荷属安地列斯群岛的古拉索

内容概要

情绪会带你找到灵魂的创伤，而你针对情绪采取的行动，会从最深处疗愈你的灵魂！

作者说:“ 因为过动症的关系,我没什么耐性,一直努力找寻立即可见的成效。
”在本书中,他提供了累积数十年经验所开发出来的速效技巧,希望帮助你处理创伤、情绪和疾病,迅速找回身心健康,然后逐步与自己灵魂的渴望一致,与神性合而为一。

作者继写作畅销书《改变，从心开始????——学会情绪平衡的方法》之后，进一步探讨情绪起伏的根源和解决的方法。

他认为有情绪是因为灵魂受了伤。
有情绪是好事，因为情绪会带你找到灵魂的创伤，而你针对情绪采取的行动，会从最深层疗愈你的灵魂。

本书从灵魂谈起，内容分三部分：第一部分先谈灵魂回家的旅程，讨论人死后灵魂是如何设定来世的功课及挑战。
今生面临的困顿，都是在转世之前就为自己排定的课程。
所以第二部分要讨论如何重设心智程序、疗愈灵魂的创伤、创造健康而充满活力的身体。
作者在这里提供许多实用技巧并详细说明。
第三部分则教你如何求助于在你周遭的无形存在体。
最终实现此生就享有心灵上的幸福、身体上的健康，以及真正的平静。

作者简介

罗伊·马丁纳(Roy Martina)：荷兰的医学博士，另类医学专家，真正懂得身心平衡的实修者。
一九五三年出生于荷属安地列斯群岛的古拉索岛，一九七八年获乌得勒支大学医学博士。
此后他的研究领域从主流西医转向自然疗法，以另类医疗专家资格，在荷兰、瑞士、美国、加勒比和意大利等地执业，并在荷兰和德国设立马丁纳学院，教导令身心灵健康的预防医学。
撰写了四十多本关于健康、生命活力、灵性成长、减重与营养方面的著作。

目前他定居于佛罗里达州，但多数时间旅居世界各地授课，也曾多次应邀来中国。

书籍目录

第一章　跨越界线，再踏回线内 1.照顾自己 2.如何使用本书 3.认识共依存症 4.共依存症新貌 5.放下标签污名
第二章　摆脱控制陷阱，得到恩典 1.自我照顾：不断演进的艺术 2.界限 3.照顾别人 4.药物依赖与共依存 5.沟通 6.控制 7.否认 8.依赖 9.原生家庭的新遗产 10.施与受 11.自爱会传染 12.操弄 13.来玩吧 14.滋养 15.执着 16.力量的秘密 17.共依存症的发展 18.做自己的自由 19.不抵抗 20.性亲密与共依存症 21.顺服与恩典
第三章　有意识的和自己建立关系 情绪健康测验 愤怒测验 恐惧测验 小题大作与不幸成瘾测验 罪恶感测验 悲伤与失落测验
第四章　抓了就放：只是种感觉 1.打开潘多拉的盒子 2.处理感觉 3.恐惧 4.要作伴，不要不幸 5.罪恶感 6.通往心的道路
第五章　疑难排解指南 1.发生……的时候，该怎么做 2.如何为各种状况找到协助
附录　延伸阅读

章节摘录

版权页：让我大开眼界。
这些所谓的专家都是些什么人呢？
内科医生、教授、科学家、传教士、外科医生、心脏病学家、灵修导师、训练师、作家、精神病学家、富豪、经理人，大企业的执行长、银行董事和牧师。
我怎么知道这个的？
因为过去三十年间，我当过医生、作家、会议演讲人，公司训练师，也辅导过许多国内外名流、世界冠军、演员、歌手、电视主播和公司总经理，见到和经历到的就足够我写满至少五本书。
这就好像我们必须应付一场全球性的流行病：警察、医学专家、核物理学家和哲学家，全都遭受同样的需求和无能之苦，只是程度不同罢了！
事实上根本没有专家，尤其在灵性、医学和另类医学的领域。
声音最大的专家忍受着最最深层的恐惧，每天晚上，他们都带着被揭发的忧虑入眠。
我讲个最近的例子。
我受邀演讲，听众是77位医生及心理学家，全都专精于“抗老化医学”，而我演讲的主题是加速老化过程的情绪毒素。
我是午餐后的第一位演讲人，原本以为底下的抗老化专家看起来应该都是神采奕奕、身体健康，但我甚至还没有开始演讲，半数的听众就已经睡着了。
此外，百分之七十五的听众看起来挺糟的，眼袋颇严重，还有许多人有肥胖或严重超重的问题（我们这时代最大的杀手），过半数的人则看起来筋疲力竭。
“自由”与“接纳自我”的结台是灵修之路的基础。
结合“平静”与“行动力”，会从放松中创造力量，做出必要的行动。
你会永远保持动态，不过这个动态是来自平静的力量。
结合“自尊”与“游戏兴致”，会为你的人生带来感恩、自在和喜悦，让你可以赏识自己。
这是一个美丽的结合。
这些只是建议，你当然可以视需要创造自己的双重主题。
举例来说，如果你在人际关系中总是牺牲自己，可以结合“真诚”与“爱”-如果你恐惧失败，并因此卡住，可以结合“信任”与“行动”，或者，如果你想在自己之内培养两股强而有力的正面能量，让它们发散出去.并吸引来正面能量，就可以结合“感恩”与“爱”。

编辑推荐

《身心灵全面疗愈:学会情绪平衡的方法2》编辑推荐：一趟从灵魂出发的深度疗愈之旅，打开身心灵平衡之门的常用钥匙。

第一图书网, tushu007.com

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