

<<身心合一>>

图书基本信息

书名：<<身心合一>>

13位ISBN编号：9789578292062

10位ISBN编号：9578292066

出版时间：1998年09月11日

出版时间：生命潜能

作者：肯恩·戴特沃德

译者：邱温

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>

<<身心合一>>

内容概要

我們的身體，是宇宙間最奇妙的組合，更是個人一本活生生的自傳，成長過程中的心理經驗會在身體上留下印記，你的姿勢與肌肉結構會洩漏你的性格、處事態度、人際關係、情感與性愛好惡，身心之間這份密不可分的關係，正是本書探討的重點。

作者戴特沃德結合東方古老智慧及現代心理學先鋒的理論，融合個人直覺與親身體驗，以深入淺出的方式，對肢體與心靈之間微妙約互動關係，提出完整、徹底的研究。

除了說明肢體形態與個性、經驗之間的關連，更提供許多簡單可行的方法，協助我們認知自我生理、情感與性三方面的本質，並學習如何釋放壓抑的情感，如何自我治療與增強活力。這一趟身心之旅，能讓你的身體與心靈找到更完美和諧的互動與平衡。

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>