

图书基本信息

书名：<<你可以喊暫停〔附贈進入心理時間冥想CD〕>>

13位ISBN编号：9789868369030

10位ISBN编号：9868369037

出版时间：2008.09.01

出版时间：賽斯文化

作者：許添盛

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>

<<你可以喊暫停〔附贈進入心理時間冥〕>>

內容概要

現代人面對紛擾繁忙的社會，為什麼總覺得孤單無助？

為何我的伴侶、孩子、長官老是不能體會我的心情？

過去造成的遺憾，真的只能成為心中永遠的痛嗎？

難道人們臉上都只能寫著深深的無力感？

.....夠了，你可以喊暫停 翻開本書，跟著許醫師一同來體會運用「心理時間」的諸般好處吧。

孤單不再，身心更健康、年輕、活力洋溢

在日常生活中，也許你正拿起杯子喝水，或想著等一下該趕幾點幾分的電影，這是藉由眼、耳、鼻、舌、身等外在感官來體會世界。

事實上，心靈裡還有另外一套「內在感官」，它遵循的是一種內在感受，稱為「心理時間」。

你可以在這樣的意識狀態下，解決自身所遇到的問題，包括內在的深層情緒和人際關係，療癒身體疾病，新陳代謝會改變，衰老會減緩。

一場白日夢，可以改變你的人生

你可以把你的過去想成一個空白的地方，有事沒事開始坐下來胡思亂想、做白日夢，把它當作好玩的遊戲，那是很有效的練習方法。

假設在某段時間發生了一些不順心的事情，你可以用另外一件對你更有助益的事來取代它。

生命其實沒有那麼悲哀，生活有無窮的可能性。

你以為自己的人生很真實嗎？

人生，其實是你體會到的真實之一而已。

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>