

<<心灵瑜伽课>>

图书基本信息

书名：<<心灵瑜伽课>>

13位ISBN编号：9787504460141

10位ISBN编号：7504460141

出版时间：2007-12

出版时间：默认

作者：查尔斯·哈奈尔

页数：211

字数：200000

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>

## <<心灵瑜伽课>>

### 内容概要

本书是哈奈尔最为著名的一部著作，它继往开来的理念和方法。

百年来一直受到人们的广泛重视。

并得到了美国政商两界精英人物的竭力吹捧。

人们传言。

正是这本《心灵瑜伽课》使得年轻的比尔·盖茨萌生辍学创业的念头，并最终创建了享誉世界的微软帝国。

其先锋的思想和强调开发内在心灵力量的观念，甚至遭到美国教会的严厉批判，并于上世纪30年代被列为禁书。

在本书中，作者强调，人类的精神力量具有无穷的的巨大潜能，通过开发这种潜能，一个人可以达到前所未有的成功，从而拥有巨大的财富和人生的幸福，并获得身心两方面的健康发展。

这种先驱性的思想对后世成功学作家影响深远。

实际上，人们所耳熟能详的拿破仑·希尔、戴尔·卡耐基等著名励志大师，都或多或少地从哈奈尔的著作中汲取营养，是哈奈尔思想的衣钵相承者。

## <<心灵瑜伽课>>

### 作者简介

查尔斯·F.哈奈尔，美国著名作家、企业家和成功学先驱人物。他曾为创办自己的公司而辞职，并最终成功创建了当时最大的企业集团之一。其主要著作包括《精神化学》和《新心理学》等。

## <<心灵瑜伽课>>

### 书籍目录

推荐序：神奇的力量

作者序言

第1课 打开内心的潜能之门

第2课 潜意识——支配未来的巨大力量

第3课 你就是世界的主人

第4课 思想是能量之源

第5课 想到才能真正得到

第6课 铭刻自己的目标

第7课 绘制你的心灵愿景

第8课 积极的思想导致美好的结果

第9课 改变自己才能改变世界

第10课 因果法则

第11课 理解规律，我们就能支配一切

第12课 人生一世必须全神贯注

第13课 一切现实来自于梦想

第14课 消极的思想是最大的敌人

第15课 一份耕耘，一份收获

第16课 伟大的愿景

第17课 心存一份信仰

第18课 助人恒助己

第19课 做自己命运的主人

第20课 思想是永恒的主宰

第21课 想人之所不敢想，成人之所不能成

第22课 精神决定健康

第23课 奠定成功的伟大法则

第24课 一切皆在你心中

从《心灵瑜伽课》中能得到什么

## &lt;&lt;心灵瑜伽课&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页： 潜意识是主体人类的精神生活中，潜意识至少占据了90%，这种主导地位不容忽视。有很多人，不懂得潜意识的巨大威力和影响力，他们生命的潜能也就因此会受到限制。

引导潜意识 只有我们在生活中正确地对待并引导潜意识，它才帮助我们克服种种困难，为人生发展保驾护航。

即使在我们休息的时候，潜意识仍在无时无刻地工作。

对于潜意识的能量，我们是应该单纯地被动接受呢，还是应该发挥主观意志，引导它的运作呢？

换句话说，我们是应该积极主动地掌握自己命运的舵盘，提前预知防范可能的风险，还是随着命运的潮水，任由自己在际遇中起起落落呢？

精神也要接受引导 我们的精神也要接受引导，而牵引力和影响力的根源，可能是我们所面对的某个客体，抑或是在我们的心中业已形成的某种想法观念。

祖先遗传下来的能量 融在我们身体血液中的精神，有一种一脉相承的气质，这就是我们通常所说的遗传。

它是我们祖先的经验的传承，体现的是一种生生不息的生命力量。

一旦我们正确地理解了这一点，我们就能正视自身暴露的种种令人不悦的弱点，并且利用自身的主观能量去加以改变，让自己得以提升。

主观能量 我们的主观能量就体现在：保留并发扬自身遗传下来的好的、积极的性格特点；修正或摒弃那些不好的、给我们带来损害的性格特点。

遗传与主观努力一起发挥作用 由此可见，我们自身思想的获得绝不仅仅是简单的遗传，还有事业、家庭以及社会环境综合作用的结果。

在这个过程中，会有无数人的思想感染、影响我们，众多的经验启发着我们，它们与我们的主观性思考一起发挥作用。

引力法则 自亘古以来我们人类得以创造、发展的力量和源泉也正在于此：昨天的思考成就了今天的我，而今天的思考必将引导和塑造明天的我。

这就是应验在人类的“引力法则”。

它塑造了一个非凡的“自身”。

这个“自身”就是我们思想的产物，我们每一个人都在无意中遵从这个法则，创造着自身。

精心构建你的精神家园 当我们想给自己建造住房时，总是周密筹划，鉴别选用质量上乘的材料，认真关注每一个小细节。

然而，我们在为自己构建精神家园的时候，却往往没有做到如此细致。

人类的损失也就在于此，因为，就重要性而言，后者远远超过前者。

我们的精神家园的构架如何，其中所选用的材质如何，都将直接影响到我们在生活中对每一个细微问题的处理。

精神家园的材质 话说回来，那么，精神家园的材质又是什么呢？

其实，它是过往生活经历集中反映在我们潜意识中所得到的的一种反馈。

一旦反映出来的是恐惧、忧愁、焦虑，那么，反馈自然也就是负面的、消极的、充满疑虑的，这样，我们在今天能够用来建造精神家园的材料，无疑也就是负面的、消极的，这会损害我们的生活，把生命淹没在痛苦与怨恨之中。

我们不该甘心于此，而要去竭尽全力地去改造，使它看起来更加光明灿烂。

## <<心灵瑜伽课>>

### 编辑推荐

从《心灵瑜伽课:获得成功与幸福的万能钥匙》中,你能够获得如下的秘密:--掌握一种神奇的方法,让疾病和痛苦从此远离你的生活:--学会对自己的运气、命运和机遇施加强有力的影响;--只有2%的人促成了世界的进步,而《心灵瑜伽课:获得成功与幸福的万能钥匙》的观念和方法将使你成为其中的一员;--找到一种途径,使自己实现梦想,超越希望,过上自己最幸福、最圆满的生活。

<<心灵瑜伽课>>

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>