

<<隐形的力量>>

图书基本信息

书名：<<隐形的力量>>

13位ISBN编号：9787508616377

10位ISBN编号：7508616375

出版时间：2009-10

出版时间：中信出版社

作者：金子惠

页数：157

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>

## <<隐形的力量>>

### 前言

霎哈嘉瑜伽创始人、印度的锡吕·玛塔吉 (Shri Mataji) 女士说：智慧的意思是说你知道自己的错误何在，并知道怎样去纠正它。

这个对智慧的说法，也正是内省所要做的事情。

中国古代的先贤圣人也不断谈及人要内省。

一些箴言警句如“吾日三省吾身”、“行有不得反求诸己”、“见贤思齐，见不贤而内自省”历代都被很多人奉行并流传至今。

目前，有许多朋友正在寻求让自己变得更好，更加有智慧、有力量。

内省能够帮助一个人有效地看清自己、改变自己、提升自己，从而发现自己内在潜藏的宝藏。

真正力量的源泉来自我们自己。

因此，

## <<隐形的力量>>

### 内容概要

安全感的秘密：基于外在的安全感不是真的，安全感是内在的，是一种无论外在如何，内心都毫无恐惧、自在安详的状态。

超越得失的秘密：也许我们从未得到过什么，因为没有什么不曾是我们的；也许我们从未失去过什么，因为没有什么属于我们的。

富有的秘密：富有不是因你拥有的多，而是欲望少；贫穷不是因你拥有的少，而是欲望多。无论你拥有多少，只要不知足，内心就永远不会感受到富有。

内心满足的秘密：你对于人、事、物的规限越小、越少，也就是接纳的开放性越大，就越容易得到满足。

真爱的秘密：真爱不问起因，也不求结果。

当遇到一个口渴的人，给予他一杯水，然后像什么都没发生一样，彼此友善地告别了，继续着该继续的一切。

这种单纯的行为本身就是真爱。

价值的秘密：当一个人自认为没有价值的时候，会很在乎别人的看法。

他会去通过外在的行动、努力获取成就来建立、证明自己的价值。

当内在的特质、价值被明确地体验和认识到，我们就会超越任何外界对我们的评断、看法。

## <<隐形的力量>>

### 作者简介

金子惠，心灵励志作品撰稿人、绘画创作者、瑜伽瑜伽行者。  
曾出版图书《生命的另一扇窗》、《超级好心态》。

## &lt;&lt;隐形的力量&gt;&gt;

## 书籍目录

自序 我们是同道中人上篇 31种强有力的心灵状态 1 选择的秘密 2 理解力的秘密 3 安全感的秘密 4 战胜困难的秘密 5 诚实的秘密 6 超越得失的秘密 7 建立友谊的秘密 8 放松的秘密 9 愉悦相处的秘密 10 享受的秘密 11 富有的秘密 12 内心满足的秘密 13 真爱的秘密 14 创造力的秘密 15 成就美事的秘密 16 谦虚的秘密 17 谦卑的秘密 18 洞察力的秘密 19 言辞力量的秘密 20 价值的秘密 21 勇气的秘密 22 意志力的秘密 23 幽默的秘密 24 分辨善恶是非的秘密 25 能够原谅的秘密 26 平衡的秘密 27 毫不执著的秘密 28 不战而胜的秘密 29 直觉的秘密 30 自由意志的秘密 31 整合的秘密下篇 内省之道 1 内省 内省的神奇力量 内省：让光芒进入自己之内 内省：摒弃虚幻、进入真实 注意力的方向、品质 内省的门槛：注意力由外在转向内在 有效内省的先决条件 注意力如何抽离、升高 内省与入静 内省：无评判地静观自己 内省只针对自己，不牵涉他人 内省不是用思维进行的 对内、对外的警觉 2 思维 苏格拉底的诘问式省察 生命体验与思维 思维的有效范围 思维的二元性 思维的工具——语言 自我 锡吕·玛塔吉女士说思维 3 自我欺骗 常见的自我欺骗手法一：习以为常 常见的自我欺骗手法二：找理由 常见的自我欺骗手法三：刻意地积极思考 逃避与面对 4 态度 非此即彼 第三种态度——察知与静观 在接受与抗拒之间 在相信与怀疑之间 在麻木与狂热之间 对自己的态度 自卑或自负 内疚感、罪疚感 诚实面对自己 5 责任 责任与作决定 一个人对自己的责任 责任范围与界限 内外一致性 言行一致性 双重标准 受害者角色 对他人与环境的责任 6 资格 资格的本质 依赖操控与平等自由 内在的资格感与外在的资格 自我价值感 识别角色与资格 提供帮助资格 说话的资格 7 内省的人，请这样问自己 刻意内省与自动内省 对自己的责任感 注意自己的注意力 在行动之前或之后 在说话之前或之后 面对“自我” 人际关系 在困苦之中锡吕·玛塔吉女士谈内省

## <<隐形的力量>>

### 章节摘录

上篇 31种强有力的心灵状态      1 选择的秘密      对于正处于制约中的人来说，有选择就是有能力。

那些制约使得现实看起来像是别无选择，可那是假象。

当你的注意力得到跳跃和扬升，冲破了思想上的制约，也就是冲破了那些你自认为的不可能，你便来到一个更加广阔的天地，将有各种崭新的可能来到你的面前，于是你的自由度扩展了。

当自由度扩展到一定程度，你会感到任何事情都有多种选择，甚至是无数种选择，那么新的问题出现了——如何才能作正确的选择呢？

你作的各种选择，要符合内在的感觉，就是说要用你的心灵作选择。

有人说，我的

<<隐形的力量>>

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>