

<<冥想>>

图书基本信息

书名：<<冥想>>

13位ISBN编号：9787511330352

10位ISBN编号：7511330355

出版时间：2013-2

出版时间：肖文键 中国华侨出版社 (2013-02出版)

作者：肖文键

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>

<<冥想>>

前言

人类的潜意识是个巨大的库存，通过冥想可以打开潜意识之门，为我们创造强大的内心力量！

有的朋友说，即使潜意识是所有的一切，可又有什么用处？

眼睁睁感受着生活和工作带来的压力，我们的潜意识依然沉潜心底，我们对此无能为力。

亲爱的朋友们，请不要悲观，所有的一切问题都是我们内心的投射，所有的苦难都是我们人类自己创造出的脉络场，让我们来体验。

因为没有痛苦，就体验不到幸福；没有黑暗，就不知道光明的可贵。

现实既然创造了苦难，我们就应该改变它，并且能够改变它，只要我们愿意！

《冥想：唤醒内心强大的力量》一书必将帮你战胜苦难，找到通往幸福、自由的道路。

事实上，改变外在世界的力量在我们自己的内心。

也正是基于这个原因，《冥想：唤醒内心强大的力量》将从以下几个方面展开：“零距离接触冥想——改变意识从这里开始”从冥想基本知识层面入手，着重介绍了瑜伽冥想和禅修冥想的来龙去脉、练习方法及其操作要领，强调了冥想过程中“正能量”的重要意义，为读者朋友把冥想带入自己的日常生活做准备。

“冥想方法——正能量的高峰体验”，提供了切实可行而又便于操作的冥想实用方法和技巧，帮助读者强化心理能量。

这部分内容让你在冥想音乐中，切身体验冥想带来的放松与宁静，品尝“定”的滋味，体会现代“慢生活”，产生并享受快乐，激发同情和善意。

同时，向读者介绍了高品位冥想的方法，让你在更高的层次上体验冥想带来的美妙与神奇。

“冥想开发潜能——你的奇迹你创造”，首先告诉读者的是通过冥想认识自己，因为只有这样，才能有助于内在潜能的挖掘和发挥。

在这一章中，你可以认识并掌握用冥想开发右脑的方法，从而建立起你的内在价值体系，进而运用冥想连结潜能并创造奇迹。

告诉你怎样通过冥想来激发社会交往潜能、强化专注力、培养超常理解力、训练移情能力，让你的大脑潜能得到淋漓尽致的发挥。

“冥想终结坏情绪——做一个掌控情绪的高手”，为各种负面情绪提出了解决方案，如处理忧虑情绪、治愈悲观、改变固有观念、消除愤怒、解除不安、控制欲望、为不满找到出口、摆脱恐惧，从而使你整饬心灵，鼓舞斗志。

“用冥想养生——强大内心力量的物质保障”开明宗义地提出了“冥想有益于身心”的重要观点，认为内心是否强大离不开身体健康这一基础性的物质支撑。

换言之，只有在身体方面有效的保护和有力地防卫之下，才能使内心修炼出强悍的精神力量。

在这一观点指导下，本章从治愈自身症状、唤醒肌肤、合理膳食、延缓衰老，以及减肥和改善睡眠几个方面，提出了具体的冥想操作方法，让你获得健康的身体，进而切身感受到由此带来的内心愉悦与自在。

另外，本书在体例安排上，每篇文章开篇以名言警句契合文章主题，在正文之后，设置“相关知识链接”一栏，作为正文的延展，旨在为读者朋友提供更多的知识点，加深对该文的理解，以便更好地掌握和运用其中的原则和方法。

冥想是改善生活的一种自然而不费力的方法，也是一种使人摆脱精神压力与情绪焦虑，从而获得完美、和谐、精力充沛、发挥潜能的生活艺术。

在这一观点指导下，本书笔者相信，每个人都能找到生命的意义，只要我们心中有爱、幸福、平安和喜悦，一切都会走向完美！

冥想，唤醒内心强大的力量。

改变从自己开始，从思想上开始！

<<冥想>>

内容概要

《冥想:唤醒内心强大的力量》内容简介：全球最顶尖人士都在运用的最强大的心灵力量，人类出版史上最强效的身心修复工具书。

冥想术可以使人们从根本上调适自我、平缓自我、关注内心、提高人生质量。

冥想的最终目的是让人们浮躁的心灵静下来，恢复纯净和澄澈，找回真正的自我，获得身、心、灵的健康。

《冥想:唤醒内心强大的力量》既介绍了冥想术的基本知识与理论，又讲解了由浅入深联系冥想的方法，用清晰的语言带领读者走过冥想的不同阶段，既有冥想的技巧，又有冥想的内容，使得无论是初学者，还是是经验丰富的修为者，都能找到心灵的答案。

海报：

<<冥想>>

作者简介

人类的潜意识是个巨大的库存，通过冥想可以打开潜意识之门，为我们创造强大的内心力量！

有的朋友说，即使潜意识是所有的一切，可又有什么用处？

眼睁睁感受着生活和工作带来的压力，我们的潜意识依然沉潜心底，我们对此无能为力。

亲爱的朋友们，请不要悲观，所有的一切问题都是我们内心的投射，所有的苦难都是我们人类自己创造出的脉络场，让我们来体验。

因为没有痛苦，就体验不到幸福；没有黑暗，就不知道光明的可贵。

现实既然创造了苦难，我们就应该改变它，并且能够改变它，只要我们愿意！

《冥想：唤醒内心强大的力量》一书必将帮你战胜苦难，找到通往幸福、自由的道路。

事实上，改变外在世界的力量在我们自己的内心。

也正是基于这个原因，《冥想：唤醒内心强大的力量》将从以下几个方面展开：“零距离接触冥想

改变意识从这里开始”从冥想基本知识层面入手，着重介绍了瑜伽冥想和禅修冥想的来龙去脉、练习方法及其操作要领，强调了冥想过程中“正能量”的重要意义，为读者朋友把冥想带入自己的日常生活做准备。

“冥想方法——正能量的高峰体验”，提供了切实可行而又便于操作的冥想实用方法和技巧，帮助读者强化心理能量。

这部分内容让你在冥想音乐中，切身体验冥想带来的放松与宁静，品尝“定”的滋味，体会现代“慢生活”，产生并享受快乐，激发同情和善意。

同时，向读者介绍了高品位冥想的方法，让你在更高的层次上体验冥想带来的美妙与神奇。

“冥想开发潜能——你的奇迹你创造”，首先告诉读者的是通过冥想认识自己，因为只有这样，才能有助于内在潜能的挖掘和发挥。

在这一章中，你可以认识并掌握用冥想开发右脑的方法，从而建立起你的内在价值体系，进而运用冥想连结潜能并创造奇迹。

告诉你怎样通过冥想来激发社会交往潜能、强化专注力、培养超常理解力、训练移情能力，让你的大脑潜能得到淋漓尽致的发挥。

“冥想终结坏情绪——做一个掌控情绪的高手”，为各种负面情绪提出了解决方案，如处理忧虑情绪、治愈悲观、改变固有观念、消除愤怒、解除不安、控制欲望、为不满找到出口、摆脱恐惧，从而使你整饬心灵，鼓舞斗志。

“用冥想养生——强大内心力量的物质保障”开明宗义地提出了“冥想有益于身心”的重要观点，认为内心是否强大离不开身体健康这一基础性的物质支撑。

换言之，只有在身体方面有效的保护和有力地防卫之下，才能使内心修炼出强悍的精神力量。

在这一观点指导下，本章从治愈自身症状、唤醒肌肤、合理膳食、延缓衰老，以及减肥和改善睡眠几个方面，提出了具体的冥想操作方法，让你获得健康的身体，进而切身感受到由此带来的内心愉悦与自在。

另外，本书在体例安排上，每篇文章开篇以名言警句契合文章主题，在正文之后，设置“相关知识链接”一栏，作为正文的延展，旨在为读者朋友提供更多的知识点，加深对该文的理解，以便更好地掌握和运用其中的原则和方法。

冥想是改善生活的一种自然而不费力的方法，也是一种使人摆脱精神压力与情绪焦虑，从而获得完美、和谐、精力充沛、发挥潜能的生活艺术。

在这一观点指导下，本书笔者相信，每个人都能找到生命的意义，只要我们心中有爱、幸福、平安和喜悦，一切都会走向完美！

冥想，唤醒内心强大的力量。

改变从自己开始，从思想上开始！

<<冥想>>

书籍目录

第一章零距离接触冥想——改变意识从这里开始 1.揭开“冥想”的神秘面纱003 2.为什么瑜伽冥想能愉悦身心010 3.禅修冥想如何调身、调息和调心018 4.你知道冥想的正能量吗026 5.怎样让冥想走进你的生活030 第二章冥想方法——正能量的高峰体验 1.学一学强化心理能量的冥想方法039 2.你知道伴随冥想的音乐有哪些吗042 3.用什么方法体验冥想中的放松与宁静045 4.如何在冥想过程中品尝“定”的滋味051 5.冥想是这样营造现代“慢生活”的054 6.可否尝试一下用甜蜜冥想法发现快乐058 7.怎样感受冥想过程中的同情与善意062 8.冥想中有哪些实用性技巧067 9.你敢冲刺高品位冥想吗076 第三章冥想开发潜能——你的奇迹你创造 1.通过冥想真的能够认识自己吗089 2.冥想是不是可以真的开发右脑呢093 3.如何通过冥想建立你的内在价值体系098 4.冥想连结潜能就能做奇迹的主宰者吗103 5.动态冥想是怎样开发创造性潜能的108 6.社会交往潜能可以通过冥想来激发吗113 7.在静观冥想中真的能强化专注力吗119 8.怎样通过冥想培养超常理解力124 9.怎样通过忘我冥想训练移情能力127 第四章冥想终结坏情绪——做一个掌控情绪的高手 1.你会用冥想来处理忧虑情绪吗133 2.何不用集中冥想来治愈悲观呢138 3.用什么方法可以改变固有观念143 4.当你愤怒时，不妨试试自闭冥想148 5.什么是解除不安的死亡冥想153 6.控制欲望用什么冥想方法158 7.如何让冥想为不满找到出口163 8.摆脱恐惧的冥想步骤是什么169 第五章用冥想养生——强大内心力量的物质保障 1.冥想是否能疗愈我们自身出现的症状呢175 2.冥想美容法果真能唤醒我们的肌肤吗182 3.正念进食冥想会给饮食带来哪些益处呢187 4.静坐冥想真的能够延缓人的衰老吗194 5.有哪些切实可行的冥想方法可以减肥呢201 6.有哪些切实可行的冥想方法可以改善睡眠呢207 7.你能用你的感官冥想创造健康与自在吗212

<<冥想>>

编辑推荐

《冥想:唤醒内心强大的力量》是一部适用于生活、职场、商业、体育、文艺等众多领域的万能之书，彻底改变6000万人命运的巅峰巨作，上市一周，即风靡中国港澳台及东南亚地区。国内外众多主流媒体倾力推荐，教导我们最简单最优雅的心灵放松法，创造你想要的生活，你所想要拥有的一切一切，都在明细中。认真看完此书，你将会惊喜的发现：它为你的人生带来意想不到的喜悦和翻天覆地的转变！生活与工作中的美好与富足，冥想都可以带给你。

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>