

<<16岁女孩的心灵瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<16岁女孩的心灵瑜伽>>

13位ISBN编号：9787532734962

10位ISBN编号：753273496X

出版时间：2004-1

出版时间：莎拉·斯蒂尔曼 (Sarah Stillman)、吴晏、吴昊 上海译文出版社 (2004-01出版)

作者：莎拉·斯蒂尔曼

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>

## <<16岁女孩的心灵瑜伽>>

### 内容概要

《16岁女孩的心灵瑜伽》中16岁的女孩借助色彩、风水、芳香为自己创造一个神圣的心境；通过读书、释梦、日记、各种对自己的小测试来寻找开启心灵的钥匙；审视了天地之间，探究了人际之道和修身之道等内容。

<<16岁女孩的心灵瑜伽>>

作者简介

作者：(美国)莎拉·斯蒂尔曼(Sarah Stillman) 译者：吴晏 吴昊

## <<16岁女孩的心灵瑜伽>>

### 书籍目录

作者的话第一章 什么是“心灵探索”？

审视内心世界第二章 静心借助色彩、风水、芳香创造一个神圣的心境第三章 还身体一个自由瑜伽按摩水疗第四章 聚焦心灵松弛默念想像第五章 寻找开启心灵的钥匙与日记为伍第六章 让睡眠来帮你释梦第七章 培养你的兴趣你喜欢什么第八章 修身之道帮助他人帮助自己第九章 做个哲学家思考人生哲理第十章 探索宗教你心中有佛吗？

探索无极限何去何从？

最后的话

## <<16岁女孩的心灵瑜伽>>

### 媒体关注与评论

书评本书的译者为上海两个16岁的高一女生。

她们是去年底通过《中学生报》的招译启示，在一百多名参加试译的同龄女生中脱颖而出的。

当前，青少年文艺创作书籍已经很多，但是，关于如何“发现自己”的书，这是第一本。

俄国等好些国家均已购买了原作的版权（原作于2002年出版于美国）。

书中，这个16岁的女孩借助色彩、风水、芳香为自己创造一个神圣的心境；通过读书、释梦、日记、各种对自己的小测试来寻找开启心灵的钥匙；非常客观地审视自己，恰当地培养自己的兴趣；非常客观地审视天地人间，探究人际之道和修身之道；而所有这一切，她都以一种顺其自然、顺势而为的哲学态度来处理，从而获得积极健康的心理，从而能轻松地面对自己和周围的人和事，并能经常发现自己究竟想要什么，能做什么……

<<16岁女孩的心灵瑜伽>>

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>