

<<我能让你睡>>

图书基本信息

书名：<<我能让你睡>>

13位ISBN编号：9787534139086

10位ISBN编号：7534139082

出版时间：2011-1

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：保罗·麦肯纳

页数：142

译者：李尼

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>

## <<我能让你睡>>

### 前言

序:关于CD的重要说明本书附带有一张催眠CD，有助于重建自然的睡眠周期，让人在夜间安心睡觉，白天精力充沛。

这张CD，大家可以随意使用，帮助自己入睡，让自己能睡得更好，睡得更香。

人的大脑如同一台计算机。

它有自己的软件，能把所有自动的身心过程组织起来。

多年来，我在工作中跟许多有失眠问题的人相处过，发现他们所有的问题都出在自然的睡眠周期被搅乱这一点上。

每晚定期听这张CD、阅读本书并按照里面所说的方法练习后，你进入深度睡眠的效果就会大大增强

。为强化入睡能力，这张CD大家想听多久就听多久，可是要记住，只有上床准备睡觉时才能听。

## <<我能让你睡>>

### 内容概要

本书和附带的CD所讲的方法，要使你的生活发生巨大变化！

如果你：失眠、睡不踏实、思绪烦乱、半夜醒来.....那就请阅读这本书及附带的催眠CD吧！

人一生中有三分之一的时间需要在睡眠中度过，但是，现在有越来越多的人却饱受失眠之苦。国际畅销书作家兼心理放松大师保罗·麦肯纳博士花了20年时间研究如何解决睡眠问题，成绩斐然。他研究出一套简便易行的独特方法，人人都可利用这套方法改善睡眠质量。在这本书里，他让我们看到，一些轻松的练习和简单的思维及行为变化，就能对睡眠产生重大影响。

这本书和附带的即时催眠CD里所说的一切事情，就跟我们坐下来当面催眠的效果一样。事实上，阅读这本书的时候，你也许就会感到昏昏欲睡了。

<<我能让你睡>>

作者简介

## <<我能让你睡>>

### 书籍目录

#### 第1章 欢迎来到深睡眠的美好世界

- 你需要的一切全都在这里了
- 身心放松，你马上就能入睡
- 这方法为何管用
- 如何为自己的大脑编好程序
- 有意识思维
- 无意识思维
- 两种思维都要用
- 如何使用催眠CD
- 会有什么样的效果呢
- 体格方面的问题
- 假如已经在服用安眠药，该怎么办呢

#### 第2章 睡眠的关键一步：定时

- 睡眠与人体
- 人体天然的睡眠机制
- 睡眠周期是如何起作用的
- 人睡觉的时候实际发生的事情
- 轻度睡眠
- 慢波睡眠
- REM睡眠
- 全部睡眠周期
- 这对我有何影响呢
- 如何重新设定睡眠周期

#### 第3章 小小的变动可使睡眠大大不同

- 锻炼与睡眠的关系
- 如何让锻炼简单易行
- 睡眠窒息
- 饮食方式决定睡眠质量
- 帮助睡眠的最好食物有哪些
- 神奇的睡眠化学物质色氨酸
- 睡眠时机
- 咖啡因
- 酒精
- 其他药物

#### 第4章 睡眠环境

- 我们的睡眠环境
- 联想的力量
- 光亮与黑暗的程度如何影响睡眠
- 香甜的睡眠
- 一定要把床弄得极舒服
- 温度
- 过敏原
- 播放CD

#### 第5章 善用大脑

- 利用全部思维

## <<我能让你睡>>

你往思维里面添加什么东西

头脑里面过电影

昏昏欲睡

### 第6章 内心的力量

内在声音的力量

嗜睡联想

利用内在声音让自己入睡

你讲什么样的一个故事

### 第7章 消除杂念

满脑子杂点时怎么办

灵感

情绪

请无意识大脑帮助自己

### 第8章 还是睡不好怎么办

如果还是醒着的，该怎么办

把白天的事情放下来

思维场疗法

内在图像

夜间醒着

### 第9章 我能让你睡 Q & A

睡眠金规则

方法与练习索引

保罗最后的忠告

<<我能让你睡>>

章节摘录

<<我能让你睡>>

编辑推荐



<<我能让你睡>>

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>