

<<爱的功课>>

图书基本信息

书名：<<爱的功课>>

13位ISBN编号：9787538544138

10位ISBN编号：7538544135

出版时间：2010

出版时间：北方妇女儿童出版社

作者：李思坤

页数：256

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>

## <<爱的功课>>

### 内容概要

李思坤在书中与读者分享了自己心灵成长的经验，而且为走在身心灵成长道路上的人，尤其是女性，呈现出了一张如何寻找爱的地图。

我们从小被教育要无私，要去爱别人，可是有99.9%的人不知道什么是真正的爱，我们有的只是一堆责任、义务与标准。

其实，爱应该是合一，在那里，没有分别，只有融合；在那里，没有痛苦，只有爱！

李思坤说，要达到合一的境界，就要从能量开始着手转化，达到与宇宙的联接。

而要想我们的能量变得纯净，我们每一个“身体”都要被净化，即对应身体中7个脉轮的不同生命向度能够保持敞开和流动。

李思坤向读者介绍了自己的经验：通过静心、呼吸、“三字经”，以及独特而有效的昆达里尼瑜伽一步步消除负面能量、接纳自我，进而获得自由、神性，达到合一。

那时，我们就会变成一个“全然”的人，一个拥有圆满关系的人，一个充满爱的人。

## <<爱的功课>>

### 作者简介

李思坤

身心灵导师、个人成长顾问、治疗顾问，创办“合一瑜伽&#8226;合一觉醒中心”，在中国内地定期开办讲座。

曾经是资深的传媒人士，就职于《南方周末》，是《南方周末》黄金时期知名的编辑记者；做过某德国杂志中文版的主编，及新锐杂志的代表——《新周刊》的编务副总监；也曾就职于实力媒体，做媒体顾问。

2002年走上身心灵成长的道路，开始内在探索，是国内最早一批接触身心灵成长的人士之一。曾先后跟随国内外很多的大师学习过各类身心灵成长的学问，从事个人咨商服务，并多次带领身心灵成长的工作坊，能够将各类身心灵技巧融为一体，引领学员及当事人走出困境，实现深刻而正向的内在转化。

她的个人工作坊更是将艺术之美与身心治疗完美结合，带领学员走向灵性的觉醒。

## &lt;&lt;爱的功课&gt;&gt;

## 书籍目录

序自序——找到自由找到爱 第一章 每天爱你多一点——接纳自我 爱无能综合征 爱自己 三位一体的身心灵 接纳自我的三字经 接纳自己的情绪 做个坏人 请不要退而求其次 第二章 生命就是关系——爱与自由 在关系中成长 做着爱情梦的傻孩子 每一个当下都是神性的 我真的准备好了吗 爱与自由 女人与小孩 就只是爱 爱哪有什么真谛 在关系花园里种下的一颗种子 内在的“故事” 一个人的亲密 请不要以爱的名义 在爱中静心 你问我爱你有多深 第三章 痛是化了妆的礼物——成长的勇气 人人都有精神病吗？ 不要虚假的解决方案 认清自我 个性就是制约 你为什么要对治自我 在自己身上下工夫 你为什么会幸灾乐祸 成长的勇气 内在的事与外在的事 我们都是神“投”手 你不是你的头脑 慈悲与真相 那些扫到地毯下的 你会失去什么 活在这个世界却不属于它 有意义还是无意义 别把你的生命变成一场交易 第四章 倾听生命的唱歌——成长之道 回到身体 关于身体的ABC 我和瑜伽的恋情 让全然的经验刺穿你的痛苦之身 脉轮能量与昆达里尼 疗愈的力量 为什么会无聊 每一件事都是修行 真理是简单的 活在静心里 说说“临在” 不二法门 观照觉察 在觉知的天空下 感恩的力量 你是你自己的老师 第五章 你就是庆典——生命的奇迹 对生命说“是” 接受与臣服 我有多快乐？ 懒着，忙着，热爱着 哪儿也不用去 成为自己 享受平凡 扫雷与成道 什么是真正的灵性 成长 无为与心想事成 合一：对神性的体验 “神”是谁？

## <<爱的功课>>

### 章节摘录

1 第一部分这些年，见到形形色色的人，似乎都在追求心灵成长，但层次却不一样。有些人只是浅浅地玩一玩，找些小感应，随着得失兴趣自生自灭，有些人是在学问中打转，消遣于名词术语中。

而思坤是那种将生命投入其中的人。

生命包括所思所想所做，时间空间以及金钱，很少有人倾囊学法。

但第1节：序第2节：自序(1)第3节：自序(2)第4节：自序(3)第5节：每天爱你多一点—接纳自我...第6节：每天爱你多一点—接纳自我...第7节：每天爱你多一点—接纳自我...第8节：每天爱你多一点—接纳自我...第9节：每天爱你多一点—接纳自我...第10节：每天爱你多一点—接纳自...第11节：每天爱你多一点—接纳自...第12节：每天爱你多一点—接纳自...第13节：每天爱你多一点—接纳自...第14节：每天爱你多一点—接纳自...第15节：每天爱你多一点—接纳自...

## <<爱的功课>>

### 编辑推荐

《爱的功课:李思坤的身心灵地图》由北方妇女儿童出版社出版。

爱，是身心灵的合一 中国内地最受关注的身心灵成长导师 李思坤首度执笔创作，打开爱的心扉，分享爱的本质 源淼 向熹 倾情推荐这本书是李思坤的第一本书，她给人的印象是：“拥有温暖和治愈伤痛的心灵能量的传达者”、“有知识、有品位、有经历和感悟、热爱生活并有主张的温暖女性”、“睿智、正向、带给人希望的导师”。

正如她在书中所写的：“我快乐，因为我是一个自由的灵魂，可以自由地去想，自由地去爱，不再投射，不再期待别人的爱与认同；我快乐，因为我了解我就是光，我就是爱，我就是佛。”

<<爱的功课>>

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>