

<<冥想1001>>

图书基本信息

书名：<<冥想1001>>

13位ISBN编号：9787540440725

10位ISBN编号：7540440724

出版时间：2007年12月

出版时间：湖南文艺出版社

作者：迈克·乔治

页数：200

译者：陈新宇,汪小其

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1001>>

内容概要

本书以命运、自信、幸福、世界、时间等主题编排，教你从警句、悟识、想象、静坐、呼吸等途径进入冥想状态，从而获得安宁、自由和快乐。

本书以不占用正常的生活和工作时间为前提，只要忙里偷闲翻开书页，专家和哲人就会来到你面前。

<<冥想1001>>

作者简介

作者迈克·乔治，全球著名的冥想老师和减压顾问，为通用、三菱等客户服务多年。

书籍目录

前言运气与命运 开始 觅道 无常 沉浮兴衰如何行事 积极向上 接受 谦卑 动机和愿望 抉择和责任 正确行动发现自己的力量 勇气 坚忍不拔 自我意识 智慧 宁静 创造力 耐心思想和肉体 留心的思想 管理情感 心寓于身 精微能量 心灵疗伤 对付疾病 康乐安宁家和家人 为人父母 学习和成长 养育核心 神圣空间关系 伴侣 友谊 建立联系 跨越鸿沟幸福 知足常乐 享受眼前的生活 游戏的乐趣 感激 珍惜自我 应付麻烦广阔天地 与自然界保持联系 生命之网 爱的服务 全球家庭时间流逝 无限永恒 变老 面对死亡真正重要的东西 真理 同情 爱 精神统一

<<冥想1001>>

编辑推荐

在这个紧张而浮躁的世界上，怎样随时随地让思想和情绪安宁下来？

《冥想1001》教给你冥想的艺术。

精美的插图和有效的方法，带你到达开悟的境界。

格言、语录、想象、沉思、身体练习和心理暗示，帮你寻找内心的宁静。

《冥想1001》以不占用正常的生活和工作时间为前提，只要忙里偷闲翻开书页，专家和哲人就会来到你面前。

送给自己和朋友的最佳礼品书。

现在就进入冥想吧！

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>