

<<9种极致的人生体验>>

图书基本信息

书名：<<9种极致的人生体验>>

13位ISBN编号：9787111362098

10位ISBN编号：7111362098

出版时间：2012-1

出版时间：机械工业

作者：布赖恩·瓦兹利

译者：王亚鸽

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>

## <<9种极致的人生体验>>

### 前言

和一棵树成为知己 《心理月刊》执行主编 王琿 极致体验？

9种.....第一时间，你会想到什么。

我想到了那些我恐怕此生都没有斗志去做的事情，比如爬珠穆朗玛峰，极地探险.....但，这真是对本书的一个天大的误会。

布赖恩·瓦兹利所提供的建议，不过只是要你，比如，开怀大笑或者无甚可笑也要笑，给自己写回挽歌，或者，和一棵树成为知己。

从来没有读过这样一本奇怪的书。

作者如此耐心、事无巨细地开列清单，制作练习，并跟随他提供的电影、书、音乐和网站清单，将这些极致体验，强化到日常感受中去.....它们被大致归纳为9类。

而这9类，统称为他在成功人士身上发现的。

也就是说，人想要成功、快乐，以及内心的平静，才会到来。

极致体验。

“我们生活在一个泛览的时代，而我们生来却是要深入生活的。

”这就是布赖恩试图带着我们每个人深入生活的出发点。

如果有一天，走在拥挤喧闹的都市大街上，你会不会记住，你曾经和一棵树有一个约定，它充当着你的沉默地倾听者，接纳你倾倒的任何狂想。

但重要的是，你敢不敢说。

说出自己内在的真实需求，哪怕，它让你吃惊不小。

而整个过程，是一段不断趋向真实自我的过程。

这过程发生得越是早些，你的极致体验就越丰富。

我不太确定这本书是否会真得如它所宣传的那样，会对我们的人生产生强力而有效的改变。

说真的，我十分怀疑。

怀疑倒不是针对布赖恩的9种方法，而是因为我们自己，当你在被这些好的建议激发、激动的短暂瞬间，你有可能是想去行动的。

但很快，我们又会被自己强大的习惯击倒。

不过，布赖恩说：“你把什么带入生活，你把时间和精力用于何处，你又会让你的嘴巴、眼睛、耳朵、心灵和大脑感受什么，这些直接决定了你的感觉和你的创造与成就。

.....如果吸收的都是平庸，那么你感受到和表现出来的自然也只能是平庸。

进一步而言，在生活中取得全面的成功的人，对应该选择什么进入他们的大脑、心灵和精神，又该对哪些置之不顾，有非常清醒的认识。

”这个，你同意吗？

## <<9种极致的人生体验>>

### 内容概要

9种极致的人生体验是灵修与康复教育传统的核心。杰出的艺术家和领袖们皆深谙其无可比拟的重要性。如今，心理学、神经系统科学、医学以及其他领域的最新研究，都无不在证明它们是多么不可或缺。在《9种极致的人生体验》中，享有国际声誉的生活导师和演讲者布赖恩·瓦兹利，将带领你踏上自身的极致之旅，调动你的身体、思想、心灵和精神，一起清除那些累积在你身上的障碍，让你做回真正的自己。

<<9种极致的人生体验>>

作者简介

## <<9种极致的人生体验>>

### 书籍目录

推荐序和一棵树成为知己

致迟疑者与泛览者的一个重要提醒

序我给离世多年的父亲打了个电话

第一部分 如何成为真正的自己

你期待怎样的生活？

一个至关重要的问题

你已经有过极致体验，但是……

两种类型，你属于哪一种？

第二部分 9种极致的人生体验

极致体验1回到永无岛

5个要紧的问题

练习1直接把门撞开

练习2擦去心灵锈迹

练习3不妨翘课一天

练习4俯下身来玩玩

……

致谢

附加资源

## <<9种极致的人生体验>>

### 章节摘录

版权页：放松呼吸，你不需要一把斧头或一把铁锹。

在本练习中，你需要做的就是去墓地散步，然后运用冥想把你遇到的死者呼唤出来。

在美国早些时代，墓地是人们日常生活经验的一部分。

而带有墓地的教堂就建在城镇的中心地带，因为日常生活基本上就在当地，人们去那儿也主要是步行，他们经常可以看见家人、朋友、邻居和陌生人的墓碑，想到那些逝去的人就埋在下面六英尺的地方。

埋在下面的死者曾经也住在这里，他们也爱过、笑过、挣扎过、希望过并且梦想过，而今他们却不见了，而活着的人们都将死亡，这些墓碑永远在附近提醒人们这些事实。

在墓地散步时走慢一点，尤其是那些已经去世数百年甚至更久的可爱的老者。

你或许已经定期去墓地看望某个为你所爱但却逝去的人，那当然是一个很有效很必要的经验，但是在这里，你要再去墓地访问那些你从不认识的人。

散步时感受那里的静穆，即使是那些位于城市中心的老墓地，似乎也笼罩着一种宁静。

读墓碑上的名字。

大声说出来。

读上面的墓志铭，感觉逝者的生平故事以及他们和他们所爱的人所看重的东西。

读死者的出生和死亡日期，要特别注意两个日期之间的破折号或空格，那代表了他整个一生。

如果某个特定的墓碑召唤你这样做，在它前面停下来，然后沉思，如今，在你活着的时候，某个人遗体却长眠于你的脚下。

这个人是谁？

她有过什么样的故事？

她总共陷入情网几次？

她心碎过几次？

她生前做什么工作？

她是个怎样的母亲？

她渴望什么？

又害怕什么？

她为什么哭泣？

又为什么而笑？

在生命临终时，她怎么看自己的一生？

<<9种极致的人生体验>>

媒体关注与评论

## <<9种极致的人生体验>>

### 编辑推荐

《9种极致的人生体验(珍藏版)》将让你开怀大笑、暗自啜泣、走出迷失、梦想成真、弃爱如遗、无拘无束，它不同于你所读过的任何一本书，它将以强力而有效的方式改变你的人生历程，而且立竿见影。

很有可能，你已经知道了你在本质上想成为一个精力充沛、内心平和、思维清晰、知足常乐的人，但你目前所为却不是这样。

一旦放弃了对梦想和幸福的追求，满足于庸庸碌碌，你也就加入了行尸走肉的行列。

不管这个脑力负荷过重的社会灌输给我们怎样的信念，你都要知道：要想成为真正的自己，最为关键的一步并不是通过更加辛苦的工作和更长时间的加班去实现的。

极致体验将把你变成真正的自己——变成你所知道的或者将很快发现的，那个灵魂深处的自己。



<<9种极致的人生体验>>

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>