第一图书网, tushu007.com

<<冥想，是放松的开始>>

图书基本信息

书名：<<冥想，是放松的开始>>

13位ISBN编号：9787229048495

10位ISBN编号：7229048494

出版时间：2012-5

出版时间：重庆出版社

作者：张漫

页数：209

字数：135000

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

第一图书网, tushu007.com

<<冥想，是放松的开始>>

前言

忙碌的节奏成为现代都市生活的主旋律，我们的肩头承受重压，心里紧绷了弦，因身心的疲惫苦不堪言。
如何有效地让思想和情绪安宁下来，给心灵一个休憩的时空？
　冥想是改变生命状态最强有力的手段，它让我们控制头脑中不受约束的思想，稳定不安分的情感，为存在于每个人内心的智慧和本能提供发展的空间。
　我们的内心有一处最本真的角落，只是因为生活节奏太快，步履太匆忙，环境太嚣杂，使心灵渐渐染上了尘埃，被埋藏起来。
冥想就是清理那些杂质，让头脑和思维清醒，让心灵和精神宁静。
　冥想需要学习和坚持才能有成效。
我记得自己最初冥想时总是很难进入状态。
我试着闭上眼睛，把意识集中在呼吸上，但当关上视觉的时候，听觉就变得尤为敏锐，一只猫路过的脚步声都让我觉得震耳欲聋。
众多焦灼的欲望并没有减小，反而在内心里越变越大，让我透不过气。
我渐渐意识到，是心中的执念让我急功近利，带给我负面能量，无法进入到澄澈的心灵世界。
　后来，当我尝试顺其自然，放下心中焦灼，体验和享受虚无，让自己顺应外界，反而能不受任何阻碍地进入冥想、拴住狂心，接受一个开放无阻碍的灵知。
　在冥想中，我尝试关闭所有感官途径，让意识自由散步，眼前似乎有白色的光，一开始是若有若无，后来却清晰，眼眶周围有电流一般的景象。
心沉浸下去后，我惊奇地感觉到，身体被提拉起来，像在慢慢地漂浮。
我的意识自在地舒展，像是在思考，又像是在放空自己一无所想，很惬意，所有焦灼都无影无踪。
　坚持一段时间后，我的健康、注意力、情绪，甚至爱，都得到了训练。
深一层的冥想，更有效地缓解了生活和工作上的压力、身体上的疼痛、精神上的倦怠，让我觉得自己活力四射。
　慢慢地，身边的朋友们也被我拉入阵营，我们在冥想中找到崭新的自我。
累了，就跟我一起冥想吧，给疲惫的身心一条放松的小路，沿着它，我们就能找到心中的桃花源。

第一图书网, tushu007.com

<<冥想，是放松的开始>>

内容概要

根据医学研究显示，养生的关键在于放松。

每天20分钟冥想可以增强身体免疫力，预防感冒，抗老化，重整脑细胞，打通脑内阻塞的的通路，改善神经协调，缓和情绪、提高快乐能量，让内分泌循环处于更深层次，增强同理心；改善血液循环，降低血压预防癌症及慢性病，减少身体耗氧量、瘦身及治疗不孕，是身体放松的开始。

本书，则让你学会冥想，踏上放松身体之路。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

张漫，心理学硕士，于2006年获心理咨询师执照。
喜欢一切神秘事物，最爱追根究底，偶然接触冥想之后，像一个尝到甜头的孩子沉迷其中，多年来潜心研究冥想课程和心理治疗方法，深信只有潜入内心理，才能找到生活的真谛，让生命强大而那美好。
曾在报刊杂志上发表大量相关文章，最擅长心理、情感、古典三类文，积极与人心理分享，点亮无数人的心灵灯火。

第一图书网, tushu007.com

<<冥想，是放松的开始>>

书籍目录

推荐序 现代骆驼的幸福之道
前言 冥想，关注生命活力的方法
PART 1 揭开内在的神秘面纱
冥想是什么
超越信仰的心灵养生术
放松你的大脑与身体
想象，自在的延伸
建立积极的设想
崭新思考，全新生活
植入及转移深层意识
沉静心理，代谢心灵
错误的冥想认识
PART 2 展翅飞翔，穿越晴空
放松不等同于发呆
关怀是接纳的开始
练习冥想该知道的事
引导灵魂自在地探索
目标与态度决定品质
积极信念巩固冥想
开启内在感受的翅膀
PART 3 放松，冥想进行式
空闲时间的静心仪式
舒缓你的身体心灵
虔诚，内心的敲门砖
深度凝视你的焦点
攀着大地的活跃想象
最完整美丽的花朵
破开情绪的迷雾
寻回本真的自己
接受现在，才有未来
向前迈进的力量
平气·平息·平心
唤醒正面的能量
让大脑准备再启动
随着数字剥洋葱
PART 4 融入生活的冥想
生命是一块润玉
用冥想，治疗自己的身体
找回失落的记忆力
声影香味串起新感受
看清现实，找回自己
治愈往昔的伤痛
新生面貌毛迎接挑战
圆满和谐的人际关系
消除你的语言障碍

第一图书网, tushu007.com

承认和战胜恐惧
效率，不知不觉成行
发现桃源又一村

章节摘录

版权页： 插图： 冥想是什么 冥想是什么？
每个人心里都有不同的答案，有人说，冥想就是一个人安静地发呆，胡思乱想；有人说，冥想就是任由思绪放空；也有人说，冥想是一种宗教形式，比如打坐与禅修。
其实这些说法都对，但却不尽完善。
冥想是一种古老的修行方式，慢慢地"渗透"进现在的生活。
简单地说，它是一种意识层面的认知技术，引导人们观察和了解自己的精神，开启心灵的大门，面对我们最真实的内在。
听起来好像很深奥，但其实并不复杂。
例如，如果我们的心灵是一个房间，那冥想就是一种整理和清洁房间的最佳方式。
透过冥想，把心灵这个房间打扫干净、收拾整齐，将垃圾都清理出去，我们就可以用最好的状态来"居住"或"待客"。
打开自我大门的方法 我们生活的现代都市到处都是熙攘的人群、忙碌的节奏、绷紧的生活弦，许多生命中不能承受之重让人不堪重负。
交通太发达，通讯太便利，一切都快速化地发展，但身体前进的同时，我们的灵魂却渐渐地落后了。
其实，每个人的心里都有一座秘密花园，大多数时候，我们的脚步过于迅速，行迹过于匆匆，错过了许多美丽的风景。
但我们的心灵是需要关心的，没有足够的呵护，秘密花园就算草木繁盛，也会变成不毛之地。
冥想正是提供我们一个贴近心灵的机会，让我们可以认真地倾听自己心中的声音。
生活中有许多不尽如人意的地方，我们无法改变，却可以通过调整心灵来积极面对。
我记得，在没有接触冥想时，因为工作忙，压力又大，每天深夜回家，整个人就像一把被抽掉伞骨的伞，软塌塌的没有力气，睡眠时间越来越少，品质更是不好，久而久之，身体和心灵都传来危机讯号。
后来，因为一个机缘巧合接触了冥想，我抱着试试看的态度坚持了一段时间，惊讶地感觉到竟真的有效果，冥想前，那种身体的疲乏和内心的倦怠、一直困扰着我的烦扰忽然变得不再那么沉重，它们似乎从我心里消失了！
之后，深度冥想就成为我生活中最快乐的一件事。
当然，并不是冥想本身脱离现实让我快乐，而是透过冥想体验到的生命实相、灵魂静修越来越让我感受到久违的愉悦。
内心变得通明了，我渐渐地体悟到，冥想就像打通自我的门。
开启一条通往觉醒的路径，让都市群落中的我们，在拥挤的人潮中也能够拥有澄澈的心灵净土，静静地修养身心。
格式化你的精神 当我沉浸在冥想中，能够很奇妙地感觉到一种自己跟自己的沟通和对话，我内在的意识和身体的感官重新对接，产生畅通无阻的链接，让我能够更敏锐地感知外在世界，也抚慰内在精神。
心理学家荣格说，在东方人的沉潜文化中，人们经由冥想向内追寻，认为最好的神性潜藏在一切事物或人的内在层面。
冥想就像是我们身体和精神的一座桥梁，连接了外界与内部，是我们由外而内走向精神层面、挖掘和追求灵性的必经之路。
在冥想的过程中，我试着慢慢地调整自己的心态，寻找身心的契合。
那种感觉，类似浸在水底的状态，闭着眼睛进入黑暗，但其实我一直有视觉，能看到透过双眼进入视线的各种光芒。
一开始，我听得见窗外的车水马龙，听得见树梢知了聒噪的叫声，意识随着光一点一点匀速移动，我似乎是静止的，又似乎是在前进。
渐渐地，所有外界的声音似乎都消失了，在那一瞬间，我忽然感觉到强烈的号召，那就是我的精神在召唤我的身体，它们找到了沟通。

第一图书网, tushu007.com

<<冥想，是放松的开始>>

编辑推荐

《冥想,是放松的开始》编辑推荐：都市白领释压宝典，上官昭仪审定推荐。
《冥想,是放松的开始》为读者介绍多种快速释放焦虑冥想法，旨在使读者能在繁忙的生活中达到内在痛苦的释放，回复到平衡的生活品质之中。

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