

<<心灵瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<心灵瑜伽>>

13位ISBN编号：9787502149420

10位ISBN编号：7502149422

出版时间：2005-1

出版时间：石油工业出版社

作者：游一行 编

页数：215

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>

## <<心灵瑜伽>>

### 内容概要

一位印度先哲在几各米雪山上，用瑜伽的方式苦苦参悟生命的意义，他最终发出感慨是“你的心态是你真正的主人！”

生于尘世，每个人都不可避免地要经历苦雨姜风，面对艰难和诱惑，保持一种什么样的心态，将直接决定你的人生轨迹。

实际上，心瑜伽所追求的是一种心灵洒脱我处世方式，是一种笑看风云淡的人生豪情，一种悟懂生命纹理的至高智慧，一种面对任何人生境遇都能保持恬适冲淡的成功心态。

当你读完《心灵瑜伽》，你的心灵会沉浸在宁静、祥和、快乐和坚定之中…… 本书引用了大量经典的、充满智慧的故事，所阐述的道理深入浅出，且文笔优美感人，让人读来在直觉了悟的智慧启发之余，也品味了一份丰厚的精神和文化大餐。

## <<心灵瑜伽>>

### 书籍目录

第一章 梳理心灵 生活在抑郁年代 你的心态平衡吗 厌烦情绪 心狱 跳骚变爬骚 青蛙的处境 另一种地  
狱 荒芜的花园 心理贫穷 因贪而亡的鱼 浮华之重 城乡老鼠 什么是气 嫉妒这恶魔 悲观挡住了阳光  
呻吟的海鸥 掬水月在手 爱的罗网 自己的地图 肥皂沫里的彩虹第二章 心灵的突破 定位决定人生 心  
态改变际遇 成功始于心动 活在当下 每天给自己一个希望 强化你的主动心态 挣脱心灵的缰绳 打破  
消极的观念 时刻预备 步出美丽的陷阱 清除心灵的垃圾 化腐朽为神奇 给自己颁奖 现在就去做 永远  
进取的心 永恒的浪漫 太阳每天都是新的第三章 徜徉于无边的“静”界 欲望太炽心难静 找寻内在的  
平静 放松元素 恬静的房子 心灵瑜伽 空灵的“静”界 感应大自然 绿色的安慰 冷静，再冷静些 平静  
是福 别为小事抓狂 .....第四章 砥励着，美丽着第五章 放弃是一种智慧第六章 人生大写意第七章 我  
心飞翔第八章 奏响生命的恢弘乐章

<<心灵瑜伽>>

媒体关注与评论

书评塑造完美心类的经典处方笺 主宰成功命运的卓越智慧书 铸就杰出心态的优秀羊皮卷 修炼至高境界的宝贵箴言录

<<心灵瑜伽>>

编辑推荐

塑造完美心姿的经典处方笺 主宰成功命运的卓越智慧书 铸就杰出心态的优秀羊皮卷 修炼至高境界的  
宝贵箴言录

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>