

<<正向能量>>

图书基本信息

书名：<<正向能量>>

13位ISBN编号：9787504467089

10位ISBN编号：7504467081

出版时间：2010-3

出版时间：中国商业出版社

作者：朱迪斯·欧洛芙博士(Judith Orloff.M.D.)

页数：325

译者：李中

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>

<<正向能量>>

内容概要

朱迪斯·欧洛芙博士是国际上研究医药、直觉和情感自由三者关系的权威，被称为“美国顶级心理学家之一”。

美国超级畅销书，长踞《纽约时报》畅销书排行榜，自出版4年多来一直受到读者追捧。

可读性非常强：十大绝招的每一招都配有详细的解释和具体的练习，每一招后面都有一个正向能量改变人生的案例。

这些案例，全都来自于社会精英，包括著名杂志主编、民权运动之母、奥斯卡影后等。

书后附有正向能量的快速练习指南，简洁明了，以最直观的方式达到您想要的效果。

《正向能量》是为终日忙碌的现代人奉献的一剂神奇妙方。

当你行色匆匆，深感压力，无奈、郁闷或无聊甚至绝望的情绪时常袭来时，美国著名医学博士朱迪思·欧洛芙告诉你，你身上已经有了“能量吸血鬼”的牙印，一场能量危机已经开始在你身上酝酿了。

好好吃饭、按时睡觉这样的老办法，已经无法解决你的问题。

欧洛芙博士以惊人的智慧为我们提出了正向能量的概念，所谓的正向能量，就是要将那些让你倍感压力、疲劳、绝望、恐惧、无助、郁闷等的负向情绪，转变为充满生机和活力、洋溢热情和爱心的正向情绪，从而让你的生活变得充盈，让你的生命重新焕发光彩。

更为令人惊喜的是，欧芙洛博士把培养正向能量化为日常生活中随时随地都可进行的种种方法和训练，这些能量精神疗法的训练将有效地帮助你走出疲劳和压力的阴影，让你的生命重注活力。

欧洛芙博士在书里给出了正向能量的十大绝招，每一个招数都有清楚的步骤说明，教给你简单易行、效果显著的方法；每一个招数的背后，都有一个正向能量改变人生的案例，带给你巨大的启示。正如美国著名畅销书作家辛西娅·苏·拉尔森所说：《正向能量》像一抹阳光照亮了我们生命的每个阴暗角落，利用它提供的新技巧我们可以重塑生命、重塑世界。

正向能量十大招数：
1.唤醒你的直觉，重新焕发年轻的风采
2.找出一个适合修炼精神力量的法门
3.从饮食、保健、医疗方面着手设计一个感知能量的方法
4.产生与消极情绪相反的积极情绪
5.建立和谐的性生活
6.敞开心扉去迎接流淌的精神力量和创造力量
7.感谢生活带给我们欢笑、满足和无私的补偿，它们是如此的神圣
8.主动吸引积极的人与环境
9.保护好自己，不受能量吸血鬼的攻击
10.打造富足的生活

<<正向能量>>

作者简介

朱迪斯·欧洛芙博士（Dr. Judith Orloff）：美国加利福尼亚大学洛杉矶分校医科学生导师和精神病学临床培训指导，毕业于南加州大学医学院，是国际上研究医药、直觉和情感自由三者关系的权威。欧洛芙博士在精神病学领域成就卓著，她经常在大学、医院、美国精神病学会以及传统与非传统卫生论坛演讲，是《自然健康》（Natural Health）杂志的顾问委员会成员。

《身体与灵魂》（Body and Soul）杂志称欧洛芙博士为“美国顶级心理学家之一”。

其著作刊载于美国有线新闻网（CNN）、公共广播公司（PBS）和全国公共广播电台（NPR），她本人也频频出现于《今日美国》（USA Today）、《奥普拉杂志》（The Oprah Magazine）和《悦己》（Self）等杂志。

欧洛芙博士出身医学世家（整个家族有25名医生），她倡导“民主疗法”，认为人体的每一部分都能影响人的整体健康。

她强调生理、情感与精神健康之间存在不容忽视的关系，并开发出一套独特的精神健康改善方案，由此声名鹊起。

作为一名获得加利福尼亚大学洛杉矶分校董事会认可的精神心理学家，欧洛芙博士将传统医学疗法与直觉、能量、精神等前沿领域的研究成果融会贯通，开发了生理与情感并重的疗法，加强对患者的护理。

她的新书《情感自由》（2009年3月）帮助读者将自己从消极情感中解放出来，生出希望、同情心和勇气。

她为那些压抑、失去勇气或茫然无措的人以及那些情感状态不错但想更好些的人指明了方向。

欧洛芙博士已经出版的著作有：《正向能量》（Positive Energy）、《直觉疗法指南》（Guide to Intuitive Healing）和《预见力》（Second Sight），这套三部曲系列书籍在直觉、能量以及如何与不断蔓延的疲惫心态作战等方面取得了新的突破。

《正向能量》更是登上《洛杉矶时报》畅销书榜，也是全国范围内的畅销书，已经被翻译成24种语言。

<<正向能量>>

书籍目录

引言 关于正向能量计划与能量精神疗法的说明：正视自己的精神能力
第一招 唤醒你的直觉，重新焕发年轻的风采
第二招 找出一个适合修炼精神力量的法门
第三招 从饮食、保健、医疗方面着手设计一个感知能量的方法
第四招 产生与消极情绪相反的积极情绪
第五招 建立和谐的性生活
第六招 敞开心扉去迎接流淌的精神力量和创造力量
第七招 感谢生活带给我们欢笑、满足和无私的补偿，它们是如此的神圣
第八招 主动吸引积极的人与环境
第九招 保护好自己，不受能量吸血鬼的攻击
第十招 打造富足的生活
正向能量练习：快速参考指南参考资料选读资料

<<正向能量>>

章节摘录

让我来告诉你一个足以改变你一生的秘密，这是一个关于能量、创造力、生活节奏的秘密——它告诉你这些因素相互结合后，会使你的内心产生一个微妙而深奥的声音，在这个声音的指导下，正向能量得到加强，负向能量则被驱除。

相对于传统的健康方法，直觉产生的影响是很奇妙的，它能让你敞开心扉参加到外界的能量场中——能量场的波动可以来源于人物、场所、植物，甚至是夜晚的天空。

想像一下东京或罗马的空气中密布的电子噪音，科尔特兰苍凉、婉转的萨克斯风，或者主队获胜时扬基体育场中沸反盈天的欢呼场面，每天你都会遭遇一些变化多端的未知能量。

在这一章里，你会了解到直觉是如何把它们记录下来，并让你对生命力的变化更加敏感的，同时还会展示能量的新陈代谢和自我防卫的手段。

通过唤醒直觉，你可以发挥出自身所具有的全部能量。

这是秘密中的秘密：我是一个永不满足的人，希望你也不会为眼前的些许小利而感到满足。

作为一个能量精神疗法的专家，从个人角度上讲，我希望自己的直觉能远超常人：现在我很庆幸自己能成为一名医师。

但是在二十多岁的时候，我的内心却有一个犹豫不定的声音对于是否要上医学院提出质疑，我想这是最后一件让我心生迟疑的事情了。

是的，在一个父母亲都是医师的家庭中，我只是一个25岁即将成为医师的孩子。

从肿瘤学到妇科学我都有所涉猎。

但是我对这些自然科学没有丝毫兴趣，我父母亲那些同为医师的朋友中不少人也有类似的抱怨。

那时我是个典型的嬉皮士，与当壁画家的男朋友一起住在威尼斯海滩上一个砖混结构的自动洗衣店里，工作单位是五月公司的毛巾部。

这种日子一直过下去，直到我的直觉被彻底唤醒，开始发挥巨大的能量为止。

只是那时的我还很懵懂，对自己的能力将信将疑。

于是便在一所大专院校里注册了一门课程，打算读读看。

后来，一门课程变成了两门，最后便成了长达14年的医学学习。

这中间的过程十分艰苦，足以把印地安那·琼斯推到绝路上。

还好我的直觉开始发挥作用了，它为我提供了前进所需的一切力量。

我的患者劳拉同样比较幸运，她的人生经历是对直觉与能量之间关系的最好诠释。

她是一位精力充沛的数学教师，不料在45岁的时候耳部突然出现剧烈的疼痛症状，经权威神经病学家诊断为常规性反复偏头痛。

尽管得到了医生的保证，她还是感觉“身体里似乎有一股能量在奔腾，在嚎叫，它说有什么地方出错了”。

当我听到劳拉关于直觉预警的描述后，开始觉得事情可能不妙，开始为劳拉担心。

在我的敦促下，劳拉开始寻求其他解决之道。

我一直认为当你发现某些事情偏离正轨的时候一定要采取措施，而对能量信号置若罔闻是愚蠢的做法。

劳拉进行了血管造影检查，结果发现她的脑动脉中已经形成栓塞。

接诊的新医生告诉她：“好消息是，你不会因脑动脉而猝死。

坏消息是，你已经出现纤维肌性发育异常。

你需要接受手术以免血管破裂。

”血管破裂？

当然，劳拉虽然恐惧，但毕竟有了解决的办法，事情没有走到最糟糕的一步。

现代医学很发达，劳拉进行了急诊脑手术后，不但保住了性命还消除了所有症状。

休养一年后再进行血管造影，结果非常理想。

现在劳拉把直觉看作最亲密的朋友，对它言听计从。

她的医生朋友一致认为，迟疑不决将导致致命的错误。

<<正向能量>>

在能量精神治疗的实践过程中，我一直认为应该对直觉采取“无为而治”的自由管理方式。

这个发自内心的声音能为你带来快乐、健康和生存。

经过不断的实践，直觉与你的活动会越来越合拍。

我希望你能用心去聆听心灵的声音。

我保证，你的身体也会滋生出正向能量。

为什么会这样？

因为你的直觉产生于一个营养丰富、层次分明、忠诚可靠的环境里。

你的力量是真实存在的，并非一时冲动所产生的临时力量。

它可以帮你抵御诱惑，不会被那些看似很美好，实际上却泄露了你内心真实思想的对象所误导。

直觉是一个坚持诚实的探测器，内心深处的声音出不得半点儿偏差。

因为在这里，即便很小的误差，也会使能量产生巨大的放大效应。

你的信仰越强烈，从中获得的能量也越多。

<<正向能量>>

媒体关注与评论

朱迪斯·欧洛芙撰写了一本极具实用价值的优秀书籍，难得的是它丝毫没有让人感到枯燥乏味，通过这本书我们了解到如何善用自己的生命力来创造幸福、富裕和充满智慧的人生。

人人都希望能够拥有一个像朱迪斯那样的医生来帮助我们答疑解惑。

——卡罗琳·迈斯博士(Caroline Myss, Ph.D)《宗教契约》和《慧眼视心灵》作者欧洛芙博士的书让你走进一个探索我们自身神奇能量的奇妙之旅？

每一个感觉烦躁不安、压力大或因恐惧而裹足不前的人都应该阅读这本书。

——迪帕克·乔普拉博士(Deepak Chopra, M.D.)《再造身体，复苏灵魂》作者人在某个时间段里总会觉得筋疲力尽、心力憔悴，此时，欧洛芙会帮你重振雄心，确立一个难以达成的目标。

——《精神与健康》书的内容深入浅出、引人思索……作者极富创意地告诉你怎么不断积累、补充自我的能量。

——《出版者周刊》作为精神病专家、畅销书作家、直觉治疗的先行者，欧洛芙始终认为精神能量是个人转变过程中最重要的因素，她以极大的热情来宣传自己的观点。

——《图书馆杂志》这是一本教我们用许多方法来处理工作、饮食、性、电脑等方面问题的指南，它告诉我们如何远离周围的“能量吸血鬼”。

欧洛芙用一种平和的方式来叙述自己独特的想法。

——《今日美国》

<<正向能量>>

编辑推荐

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>