

<<不可思议的色彩能量书>>

图书基本信息

书名：<<不可思议的色彩能量书>>

13位ISBN编号：9787510427503

10位ISBN编号：7510427509

出版时间：2012-7

出版时间：新世界出版社

作者：杰米·琳

页数：240

译者：贾毓婷,纪春莲

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>

<<不可思议的色彩能量书>>

前言

<<不可思议的色彩能量书>>

内容概要

科学研究告诉我们，色彩其实是能量的一种表现形式，会对人体产生实实在在的影响！人类身体的各方面，包括我们体内的各种器官、所有的细胞，甚至意念等，都在时刻与颜色中的可见光和不可见光产生共鸣。我们的整个生命都在无意间与色彩发生着千丝万缕的联系。本书将告诉你，如何通过每天做一些简短的练习，通过简单的冥想和一些日常生活小工具，让你更好地平稳情绪，激发身心活力，更好地掌握自己的命运，让自己拥有更大的幸福！

<<不可思议的色彩能量书>>

作者简介

杰米·琳 (Jami Lin)，佛罗里达大学建筑学院设计学学士，从事室内设计三十多年，她对色彩理解的特殊天分使她名声大噪。1990年，杰米接触到了风水，自此她创作了六本风水畅销书，并且结合她的色彩知识开办了在线自学项目。她还专门研究色彩魔力在皮肤护理方面的作用，致力于研究如何使人们保持年轻与活力。

由于杰米精通风水、色彩心理学和皮肤护理知识，她经常被邀请去各国讲座。

本书看点

美国首席色彩设计大师经典之作！
风靡全美，5年再版30余次！

先后获美国“最佳图书奖”、“总统图书奖”，受到科学界、出版界、建筑界、心理界一直推崇！
堪称“目前世界上最权威的色彩能量书”！
全面揭示色彩对人体的影响！
每天5分钟色彩冥想，让你情绪平和，充满活力！

<<不可思议的色彩能量书>>

书籍目录

推荐序：伯顿·杰克诺博士

第一章 色彩冥想术快速入门

第一节 色彩冥想术快速入门

第二节 色彩冥想术之思想篇

第三节 色彩冥想术之身体篇

第二章 色彩冥想术每日收获 思想的色彩

第一节 红色

第二节 橙色

第三节 黄色

第四节 绿色

第五节 蓝色

第六节 靛蓝色

第七节 紫色

第三章 色彩冥想术每日收获 身体的色彩

第一节 红色海底轮

第二节 橙色本我轮

第三节 黄色脐轮

第四节 绿色心轮

第五节 蓝色喉轮

第六节 靛蓝色眉间轮

第七节 紫色顶轮

第四章 色彩冥想术每日收获 色彩斑斓的能量激活剂

第一节 红色星期一

第二节 橙色星期二

第三节 黄色星期三

第四节 绿色星期四

第五节 蓝色星期五

第六节 靛蓝色星期六

第七节 紫色星期天

后记 色彩冥想术的启蒙与收获

<<不可思议的色彩能量书>>

章节摘录

版权页：插图：用色彩冥想术来提升你的思想、身体和精神。

关注自然和人类创造的各种色彩。

留意身边的色彩。

这个很简单！

每天花几分钟，留意当日色彩，并用它来提高你的生活质量。

如果你还未开始每日抽出2分钟来体验色彩，那就先从每日的色彩呼吸开始吧！

记住，有意识地给自己摁下暂停键，学会全神贯注于当下，享受当下。

成为自己思想的观察者。

这个比较有挑战性！

此时，你要学会会有意识地用有益的行为模式代替有害的行为模式。

培养你思想的观察者 真正能观察你的，是你内心最深处的声音，是隐藏在所有过往经历背后的意识

。要想真正认清自己，真正改变自己的思想和行为，你就必须要学会观察自己。

对于个人成长而言，培养思想的观察者是不可或缺的。

想想看，你有过类似的经历吗？

假设你正在做一个半清醒的梦，你的意识跑过来告诉你：“你正在做梦。

”此刻你就成了自己梦境的观察者。

关键在于，要学会在自己神志清醒时观察自己的思想和行为。

想象一下：你的一边肩上站着天使，她在你耳边说着高尚的准则；另一边肩上站着魔鬼，他不断传递着邪恶的诱惑。

你左右为难。

要想作出明智的抉择，关键在于要找到你内心的观察者，要时刻留意你的思想在想些什么。

<<不可思议的色彩能量书>>

媒体关注与评论

<<不可思议的色彩能量书>>

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>