第一图书网, tushu007.com

<<8分钟幸福疗法>>

图书基本信息

书名：<<8分钟幸福疗法>>

13位ISBN编号：9787539042596

10位ISBN编号：7539042591

出版时间：2011-2

出版时间：江西科技

作者：维克多·戴维奇

页数：229

字数：750000

译者：马天娇

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

<<8分钟幸福疗法>>

前言

8分钟逆转人生　　幸福感缺失已经成为现代社会的普遍现象，有房、有车、有事业的人不一定有幸福感。
前几天和一个朋友聊天，她是一个事业有成、家庭美满的人，应该算得上是幸福的。
但她却称自己极度缺乏幸福感，在生活中找不到方向，人生色彩充满了黑白灰，极度的消极。
这究竟是由什么导致的呢？
这是一个现代化科技日新月异，体力劳动日渐减少的时代。
但是，生活在这样的环境中的人们为什么总会将"太累了"、"不幸福"挂在嘴边呢？
是人们对幸福的定义范围越来越宽，越来越难？
还是当真在这个喧嚣的都市里，忙碌且重复的生活已经让你淡忘一切可以令你感到快乐的因素？
甚至你时常会反问自己，这一切究竟是为了什么？
急切为自己寻找答案，反而让自己越发焦虑。
那么，到底幸福从何而来？
维克多o戴维奇先生告诉了我们一种从冥想走向幸福的方法。
虽然冥想是从东方流传到西方，但不得不承认，西方国家中存在着许多优秀的冥想大师。
冥想已经改变了大部分西方人的生活方式，并且帮助他们解除了快节奏生活的疲惫。
同样，我们也可以吸取其中的精华，运用冥想改变自己的生活。
也许你对冥想有所耳闻。
知道它能让你变得更加平静，让你在复杂、无常且残酷的现实中获得难得的安全感。
或许还有其他的什么原因也曾让你兴起练习冥想的想法。
唯一的问题就是，冥想听起来非常非常复杂，甚至是件极度耗费时间的事情。
如果能有这样的一种冥想方法该多好：它既适合你的生活方式，又可以提供你所渴望的一切好处。
它可以轻松地融入到你的生活，从而改变你的人生。
从现在起，想要摆脱焦虑、拥有幸福，将不再是你遥不可及的奢望。
《8分钟幸福疗法》的作者维克多o戴维奇研习冥想法25年。
是一名地地道道的冥想大师。
他的冥想著作畅销美国。
根据多年经验的累积，他独创的《8分钟幸福疗法》以最简单、最直接的方式，使每一位冥想者平静心绪，减少压力，感受平和，从而获得来自内心的愉悦。
只需要每天冥想8分钟，持续坚持8周，你就会走出生命中的黑白灰，彻底逆转不如意的人生。
编者谨识　　2011年1月

<<8分钟幸福疗法>>

内容概要

冥想是“Well-BeingLife”生活方式的一种，在西方广泛被人们所接受。
作为一种健康的生活方式，越来越受到人们的青睐和喜爱。
《8分钟幸福疗法》这本风靡美国的心灵“创可贴”，在最贴近你的地方，挖掘你所不知道的潜力宝藏。
只要每天冥想8分钟，8周后会让你彻底脱离焦虑人生。
即便你陷入最让人抓狂的环境里，也可以拥有心平气和地一一化解困境的能力，这就是《8分钟幸福疗法》的神奇魅力。
每个人都渴望成功，只是畏惧过程。
向维克多•戴维奇先生学习吧，他将教会你如何解除忧虑，感知幸福。

作者简介

维克多·戴维奇是美国具有影响力的冥想大师，同时也是一位成功的商业管理人士。
他曾跟随多位美国冥想大师学习冥想，拥有20多年的冥想经验，并出版了多部著作，他的每一部作品都深受读者的欢迎，被翻译成多种语言，风靡全球。
在冥想的帮助下，维克多·戴维奇获得了事业上的巨大成功，除了担任两家500强公司和派拉蒙影业公司的商务代理，他同时还是一名影视制作人、编剧、小说家和散文家，参与创作了一系列优秀的电影和电视剧，在西方文艺界颇具影响力。

<<8分钟幸福疗法>>

书籍目录

编者序：8分钟逆转人生 开篇　幸福从冥想开始为什么“8分钟幸福疗法”能将一切改变？
为什么8分钟会有如此神奇的效果？
开始冥想，走向幸福第一步 恭喜你！
你已经成为一名冥想者 第一章　冥想101：呼吸间的幸福体验冥想究竟是什么？
减轻精神压力的冥想法 流动的思想：是什么阻碍了冥想？
为冥想确定目标 “8分钟幸福疗法”是如何发挥作用的？
“8分钟幸福疗法”办不到的以及能办到的 8分钟里会发生什么？
胡思乱想下的冥想 “8分钟幸福疗法”操作指南 为冥想做准备 消除疑虑的入门指南 第二章　8分钟幸福冥想计划：幸福一步一步到来让我们开始冥想吧！
第一周呼吸之妙 第二周声之无尘 第三周觉照身心 第四周漫步云端 第五周拂袖而笑 第六周心中云烟 第七周爱及众生 第八周乐在当下 第三章　冥想升级，幸福加倍幸福冥想升级阶段 升级需要什么条件？
将冥想融入生活 超越8分钟 如何选择适合自己的冥想方式？
冥想的动态模板 家务冥想指南 流水行云 仁爱：更为深远的冥想 爱及他人 问与答：仁爱冥想 附录一　经验之谈 附录二　说些感激的话 附录三　作者介绍

章节摘录

你是否曾有这样的经历，有时你想学习冥想，但一想到它学起来太难了，想要从中获益更是遥遥无期，你便把这个想法抛诸脑后。
在半途而废的人群中，大多数都是因为冥想书籍或者冥想课把它描绘得太过于复杂，太难以理解，而且做起来要耗费漫长的时日而放弃的。
现在，你手中的这本书将颠覆你以前的这些想法。
我向你介绍的“8分钟幸福疗法”，是将东方古老的修行方法与西方现代实践相结合后，形成的一种现代修行方法。
也许你曾对冥想浅尝辄止，或因种种原因半途而废，抑或你是第一次接触冥想，这都没有关系。
因为不论如何，你都可以学习“8分钟幸福疗法”，并从中获益。
我设计这种方法的初衷便是要带领大家认识自我，享受当下。
“8分钟幸福疗法”不仅有作为一种冥想法所应具备的内容，更包含了其他冥想法所没有的。
它让冥想练习变成一种享受，一种乐趣。
这种冥想法不仅会使你成为一名真正的冥想者，而且在这个过程中，你还能体会到什么叫做渐入佳境。
这绝对是与冥想精神相符的。
所以，它将是你在冥想道路上最为正确的选择。
别紧张，我不是那种看破红尘、不理凡事的人。
我已经研习冥想25年，还为“月月图书俱乐部”（美国第一个现代图书俱乐部）撰写这方面的文章。
应该说，我也是一个因冥想而改变人生的好例子。
我撰写这本书的目的，就是希望它能帮助你，能像我一样有所成就。
所以快加入到我们的行列中来吧。
平静心绪，改变人生！
再直白一些说，它能让你更加快乐，让你的生活充满幸福感。
这个过程当中，我将会和你一起经历寻找幸福的每一个阶段。
当你真正有所得悟时，你一定会庆幸自己当初选择了冥想。
我们生活在一个节奏空前快速的时代，我可以承诺，学习冥想和做其他简单事情都一样，并无难处：
◎它容易理解　◎它易于操作　◎它绝不枉费你投入的时间　不必介意你是何时开始冥想的，更不用有这样的担心：“我们很忙，根本没有时间去搞清复杂难懂的冥想意义，也没有时间去深究冥想的神秘。
”其实，你根本不需要做这些，我所说的冥想方法所占用的时间，甚至连一小时都不到。
“8分钟幸福疗法”将颠覆传统，为距今已有3000年历史的“冥想”注入了新的活力。
它将给我们带来一个简单、容易、明朗且效果惊人的8周冥想计划。
从第一天开始，你就将快速、轻而易举地开始冥想。
与此同时，你会形成一种稳定的、可以坚持一生的冥想习惯。
所有的这些，在8分钟之内就可以完成。
8分钟——只不过是电视剧中段插播广告的时间。
很多时候，当你开始最初级的冥想时，要先解决处理一些基本问题和挑战。
例如：　“我觉得自己承受不了压力。
”　“我的思维不受控制。
”　“我觉得自己的人生起起伏伏。
”　“我与家人同事之间渐行渐远。
”　“我的人生需要一些宁静。
”　“我没办法集中精力。
”　“总觉得我忘记了什么，却始终想不出那究竟是什么。
”　“一切看上去都很不错，但是我却还是很空虚。

”　　……　　“8分钟幸福疗法”对每个人来说都非常简单容易。
学习它，没有年龄限制，没有学历要求，更不在乎你收入多少。
哪怕开始你觉得自己连一分钟都坐不住，这都没有关系。
不论你是年轻父母还是单亲妈妈，是备战高考的高中生还是一个追梦少年，你都可以放心地选择“8分钟幸福疗法”，它必定会对你有所帮助。
从现在开始的几分钟之内，你就可以开始个人的初期冥想。
它简单，省时，绝无虚言。
　　下面我将告诉你，成为一名冥想者有多么容易：　　首先，你需要来一次冥想之旅，它会让你在不觉困惑、枯燥的情况下了解冥想的基本要素。
当你了解了“冥想”这个词的真正含义，便会恍然大悟——这不过是件非常容易的事情。
同时，你会明白“8分钟幸福疗法”是怎样发挥作用的，为何会有这样的作用。
　　接下来，你开始为你的初期冥想做准备。
你要做的就是学会一种简单、有用的冥想动作——在一张普通的椅子上打坐。
除此之外别无要求。
这样，你会学到一种独特的冥想法，它有助于未来8周的冥想。
幸运的话，或许它会有更加深远的影响。
　　然后，你就可以依照简单通俗并且屡试不爽的冥想方法，开始你最初期的冥想了。
每天只需要仅仅8分钟就可以。
本书的第二章包含八个部分，每部分的练习为期一周。
每一周，你都将循序渐进地掌握一种技巧。
每部分中都会包含一些材料，针对常见的问题给予答复，让你轻松地在每周之间进行过渡。
　　当你完成了为期8周的冥想，你将有机会让你的冥想登堂入室。
第三部分包含了此时你所需要做的一切内容。
它包括“训练计划”和一个特别的动态模板。
这样，你便可以把冥想融入你日常生活的每个部分。
第三章的结尾，汇集了冥想书籍、音像制品的精华要素供你参考。
　　“8分钟幸福疗法”会让你出乎意料地发现，你竟然可以轻而易举地找到冥想的窍门。
不过，在冥想的最初几天，甚至是最初几周里，遇到一些挑战是在所难免的。
但是，请和我一起坚持下去。
两周以后，你就能熟悉冥想。
到第8周结束，你将成为一名合格的冥想者——准备进入更高一层的冥想吧。
更重要的是，你在冥想最开始的时候就可以获得一些益处。
例如：　　◎更强烈的平和感和幸福感　　◎简单健康的减压感　　◎更好地集中注意力　　简单来说，冥想可以改变你的人生。
我不想说那些关于升入永恒“极乐世界”的话，我想说的比那更加美好，更加实在：这是一种能让人在这复杂世界生活得更加纯洁、幸福、平静和快乐的方法。
尘世中人，如果能做到在冥想之外，就懂得人生的意义，那绝对是个奇迹。
所以，你还在等什么？
为了寻找人生真谛，赶快阅读这本书吧。
　　……

媒体关注与评论

“这本书里蕴藏了深刻的精神真理：它兑现了它的诺言。
维克多·戴维奇提炼了一整套的实用方法，让你可以轻松地进入冥想世界。
谁能想到，8分钟的冥想真的能做到这些！
”　　——M·施瓦兹（美国著名心理学博士）“这是人们长久以来梦寐以求的一本书。
这真的是一本非常经典的书，即便那些对冥想不怎么感兴趣的人都可以理解接受。
每天8分钟，便可永远地改变你的生活。
”　　——理查德·卡尔森（身心灵畅销书作家）“作为一个冥想的忠实信奉者，我非常喜欢这本书。
它可以让整天忙碌的人们享受到这种古老技法的妙处。
戴维奇先生用智慧指引我们。
更重要的是，他是一位现实主义者，他在日常生活当中为我们寻找出很多可以用以冥想的机会，并教会我们如何做到这些事。
”　　——劳伦斯·R·卡西赖斯（美国著名医学博士）

<<8分钟幸福疗法>>

编辑推荐

美国《时代周刊》强烈推荐　易理解、易操作，绝不枉费投入时间的幸福法则　克林顿 比尔·盖茨 李连杰 刘谦 张德芬　全球政治圈、经济圈、文艺圈名人最爱使用的疗愈方法！

8分钟走出生命中的黑白灰，　8周轻松摆脱失落、不自信、绝望……　生活中有太多闲置的8分钟，如果你将这8分钟利用好，逆转不如意人生的奇迹就会发生。

《8分钟幸福疗法》这本风靡美国的心灵“创可贴”，在最贴近你的地方，挖掘你所不知道的潜力宝藏。

第一图书网, tushu007.com

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