

<<感受力>>

图书基本信息

书名：<<感受力>>

13位ISBN编号：9789862414583

10位ISBN编号：9862414588

出版时间：2012-3

出版人：天下SI股份有限公司

作者：本社 编

页数：250

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>

<<感受力>>

内容概要

「用感覺生活吧！

」的自然風

社會壓力導致憂鬱症、自殺情況增加，結果也造成現代人想「回歸自然」，有股「思考，不如感覺」的風氣，這些潮流的最終方向就是靜心（冥想）。

靜心的效果

做到「身體打開，心就可以打開，心打開，外面的世界就打開。

」的境界。

把意識移到身體上，結果就能控制人的心。

靜心的具體方法

首先，把眼睛閉起來，做三次緩慢的腹式呼吸。

進行當中就會感覺到一種安心的感覺和心情。

至少可以感覺到，自己已經開啓通道，往這樣的境界邁進一步。

接下來，學習運用身體

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>