

《轻疗愈3：敲除疼痛》

图书基本信息

书名：《轻疗愈3：敲除疼痛》

13位ISBN编号：9787515407212

出版时间：2016-11

作者：【美】尼克·奥特纳（Nick Ortner）

页数：296

译者：成静

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《轻疗愈3：敲除疼痛》

内容概要

奥特纳以他的第一部作品、《纽约时报》畅销书《轻疗愈》为基础，提出一套惊人的慢性疼痛治疗方法——情绪释放疗法，制定步骤详细的敲打方案，手把手地教读者通过敲打穴点，减轻进而消除慢性疼痛。

在疗愈之旅中，尼克从表面的疼痛，逐步深入探究疼痛产生的原因，用简单易操作的敲打方法，带领读者疗愈过往的情绪伤痛，并公布了许多不为人知的疼痛疗愈技巧，例如：释怀过去，建立个人界限，处理没营养的人际关系，正视医生诊断结果的力量，克服愤怒等。

尼克关注的不仅是帮助读者治疗疼痛，还希望教授读者最有力的方法以掌握自己的身体，活出最理想的人生。

《轻疗愈3：敲除疼痛》

作者简介

书籍目录

前言 疼痛缓解之旅，有我伴你同行

第1章 疼痛的真相也许并不是你以为的那样

你忍受着一切痛苦，努力说服自己相信，只要乖乖打针、吃药、手术，就能有出头之日，不料疼痛却愈演愈烈。你变得被动，开始逃避现实、雪藏痛苦记忆，却未曾想过，自己最大的敌人竟是那些记忆里不堪回首的坏情绪。

慢性疼痛是一种病，而不仅仅是一种症状

为什么疗愈情绪，就能疗愈疼痛？

我们的大脑比我们自己更悲观

简单敲击，实现身心互动

第2章 24小时摆脱12年疼痛大问题

如果心理创伤可以在30秒内发生，那么为什么疼痛不可以在1天、1小时，甚至1分钟内消除？

在疼痛缓解的路上，一步一个脚印

画一棵敲击树，用不同的“颜料”给它上色

疼痛依旧？可能是情绪模式根深蒂固

第3章 压力是疼痛的牢门，越是厚重，你越难逃

“我感到很疼，觉得整个人生都完了。”

这恰好也是你疼痛时内心的真实写照吧。不幸的是，你总感觉自己就快被压力淹没，却还要一边忍受疼痛的折磨。先纾解压力，别被困在疼痛的牢笼里！

你的错误认知比压力本身可怕多了

慢性压力到底有多恐怖？

在敲击问题上，放自己一马

你疼，很可能是因为在生活中遭遇瓶颈

给身体一个发言的机会

第4章 静下来，让过往事件里的坏情绪浮上去

每个人心里都有一些难以修复又难以察觉的Bug，它们带来坏情绪，导致疼痛发生。要想摆脱疼痛的束缚，你就必须将这些坏情绪找出来，敲下去！

“当时，我简直是在将自己往坟墓里推”

清扫重污区：直指开始疼痛时的经历

黏附于情绪事件的负面情绪

第5章 或许，你太过相信病情诊断书了

房间里阴冷依旧，只是现在的萨拉比刚才更加沮丧和失落了。就在上一刻，迟到许久的医生毫无表情地向她宣布了“审判结果”：“你得换一个新的髌关节。”

“最后你可能得坐轮椅”

承认吧，你明明就很生气

一直把自己当成受害者，你就很难走出来

第6章 习惯于将疼痛归结于病症，却放过了罪魁祸首

当我们被疼痛折磨时，从未停下来想想，这是不是由情绪造成的。我们只会将注意力都集中在生理症状上，并把它当做疼痛的原因。

大脑的保护意识恰恰成了一道障碍

疼痛背后隐藏着哪些情绪？

坏情绪像个无底洞，你要尽量避开它

第7章 抚平儿时遗留的心上伤疤

5岁时烙下的情绪创伤，就这样令鲍比疼了25年。

在未治愈的伤痛面前，我们永远只会是曾经那个脆弱的孩子。

儿时负面经历将被编入潜意识中

你已经是成年人，你能保护自己

你可以哭，但这还不够

《轻疗愈3：敲除疼痛》

第8章 为什么有些人会害怕疼痛突然消失？

你有权体验疼痛消失时的如释重负，也必须勇敢面对它消失后，你需要做出的改变。事实上，你并不需要以疼痛为借口逃避什么，也不该将它当成自己身体的一部分。

“潜意识：疼痛的帮凶”？

记住，你可以夺回主动权

设定健康边界，你才能保护自己

第9章 爱自己、接纳自己，一切就会柳暗花明

别犯傻了！你遭遇疼痛、承受折磨，不是因为你做错了什么，所以不要处处苛责自己、否定自己。相反，只有爱自己、接纳自己，你才能真正摆脱疼痛，过上自己想要的生活。

别自责了，错的不是你

拒绝疼痛，你可以掌控自己的生活

与锻炼建立积极连接

第10章 你想要的，未来都会有

疼痛消失后，你想做什么？会去健身吗？像以前一样遛狗、骑马？还是选择重新创建自己的事业？大胆想象吧，你想要的，未来都会有。想想，连最大的坎都迈过去了，你还有什么做不到的呢？

做你以前喜欢做的事情

扫除情绪障碍，轻松步入梦想的生活

给自己一个更好的世界

后记 告别伤痛，在敲击中恢复元气

致谢

《轻疗愈3：敲除疼痛》

精彩短评

1、15分钟，敲开被压抑、被隐藏的情绪，压力轻了，疼痛少了，活力自然回来了！英文亚马逊健康类图书NO.1。唤醒身体自愈力，有效减轻与消除偏头痛、牙痛、肩颈痛、背痛、膝盖痛、纤维性肌痛等数十种慢性疼痛

《轻疗愈3：敲除疼痛》

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：www.tushu000.com