

# 《冥想》

## 图书基本信息

书名：《冥想》

13位ISBN编号：9787563934379

10位ISBN编号：7563934375

出版时间：2013-4

出版社：北京工业大学出版社

作者：李胜杰

页数：262

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](http://www.tushu000.com)

## 前言

每一个人的内心都渴望着幸福与成功，希望自己能够梦想成真，然而很多人却因找不到开发自身潜能的方法，只能安于现状。其实，每一个人身上都有着强大的能量，因为每一个人自身就是宇宙中吸引力最强的磁铁，在人们的心中有比世界上任何东西都更强大的吸引力，这无法估量的吸引力正是引导人们走向成功的巨大力量。 梦想，是每一个人心底最美好的向往，只是人们在追寻梦想的旅途上往往忘记了对自我的探索。在十几年的培训生涯中，我接触了各种各样的学员，这使我更加坚信人们内在的心灵力量。每一个人身上都隐藏着秘密的巨大力量，只要我们学会运用开发潜能的吸引力法则，将自身隐藏着的秘密力量充分地发挥出来，它就可以给我们的生活带来更多的活力，增强自己的气场、身心的能量和磁场，让自己获得健康、幸福和喜悦。 我从事培训工作多年，曾于2001年出版了《心灵财富训练》一书，该书对潜意识等吸引法则理论有较多的阐述，受到大众的欢迎。随着《秘密》一书在中国流行起来，众多读者对吸引力法则有了更多的认知。之后，很多读者和学员不断地与我交流有关吸引法则的看法。从2010年，我开始重新审视吸引法则，总结多年的教学经验，结合当前众多先进理念、思想和科学依据，开始创作这套“吸引系列丛书”。 2012年3月，《吸引》出版面世。该书一经出版，即受到广大读者的热烈欢迎。“吸引系列丛书”包括《潜意识》《暗示》《冥想》《催眠》《静心》《幸福》六本图书。《吸引》是这套丛书中总结性的读本，后面的系列图书是《吸引》的详尽解读。它们既各成一体，又互为补充，从而构成为一个完整的吸引法则体系，成为一套提供了全面解读吸引法则的专业工具书。 我创作“吸引系列丛书”的最终目的是帮助人们心想事成，实现生命的转变。这套丛书包括潜意识法则、暗示法则、冥想法则、催眠法则、静心法则、幸福法则等方面的内容，每本书中都提供了切实有效的21天实践练习，以帮助读者实践内在的想法。希望这套丛书能帮助你改善人际关系，改善健康，增加财富和幸福感，为你带来幸福、愉悦以及内心的宁静。无论你是谁，无论你身在何处，无论你面对何种境遇，通过各项目的21天实践练习，相信你将有所改变。 人的财富与其内在相一致。内在的富足是外在富足的源泉，一切财富来源于心灵的富有。我真切地希望通过“吸引系列丛书”，能把一套简单有效的方法奉献给更多的追求梦想的朋友，给大家提供更多有价值的工具和方法，帮助更多的朋友实现自己的梦想。 在学习的过程中，大家遇到什么样的问题，或者是有什么样的想法，可以与我互动。欢迎大家给我提供更好的意见或建议。 李胜杰  
2012年11月于北京

# 《冥想》

## 内容概要

《吸引系列丛书:冥想》中21天的冥想训练将改变你的人生！许多具有影响力的人物都是通过运用冥想法则获得成功的！冥想是一种改变人生的简单艺术！冥想是一种通过放松自己而实现目的的能量创造。冥想，可以唤醒我们内心中沉睡的强大力量，从而恢复我们的精神面貌，并且以放松、愉悦的状态进入到我们的日常工作生活中去。冥想就像一位心灵导师，给予你最恰当的指引，帮你把自己激励成巨人。学会冥想，你会在不经意间发现，人生竟可以变得如此美好。冥想的九大心经：放弃过去的自己、勇敢接纳自己、设定冥想目标、让冥想充满善意、学会积极的陈述、坚持的力量、强烈的意愿、学会付出、拥抱自我，完美运用冥想的九大心经将有助于我们更好地实现冥想。冥想，每时每刻都能创造奇迹。坚持冥想的习惯，你的人生从此与众不同。冥想就像呼吸一样简单，简单的冥想成就完美的人生！

# 《冥想》

## 作者简介

李胜杰，国际催眠激励专家，著名企业教练，美NINGFI / AAH催眠协会顶尖催眠师，亚洲国际催眠师培训学院院长，李阳疯狂英语训练营首席激励导师，福建省情商研究会副理事长，团中央、中国妇联、中国关心下一代工作委员会“关注未来关注孩子”活动演讲专家，训练足迹遍布中国各地，培训了近百万名学员：曾辅导培训的企业：联想、中兴通讯、摩托罗拉、德国ABB、中国移动、中国电信、康明斯、香港瑞安、胜利油田等数百家国内外知名企业。曾出版《心灵财富训练》《心灵财富教练》《心灵财富智慧》《魔鬼成功学》《信任的力量》《催眠式健康人生》《催眠销售》《吸引》等近十部图书作品和《激活财富神奇潜能》《吸引：秘密背后的秘密》等音像作品。曾经花了近20年的时间协助人们开发内心深处潜意识应用能力，帮助人们达到心想事成的境界，实现从物质到精神更加富有的幸福人生。“潜意识应用”运动奠定了本书作者在华人世界潜意识应用领域的灵魂人物地位近20年来，这一理念影响华人世界几百万人走向了幸福成功的人生。

## 书籍目录

目录:

引子 桑普的新课程

课程篇 吸引大师的十堂课

第一课 冥想是改变人生的简单艺术

第二课 冥想修炼的九大心经(一)

第三课 冥想修炼的九大心经(二)

第四课 成功冥想的五大实战技法

第五课 铲除心魔，感受冥想的神奇魅力

第六课 冥想，找回本我，坚守自己

第七课 冥想，免费的私人医生

第八课 冥想，美好未来看得见

第九课 冥想激励，把自己激励成巨人

第十课 冥想成就圆满的人生

实践篇 打开全新的未来

训练一 冥想和谐关系引子 桑普的新课程

课程篇 吸引大师的十堂课

第一课 冥想是改变人生的简单艺术

第二课 冥想修炼的九大心经(一)

第三课 冥想修炼的九大心经(二)

第四课 成功冥想的五大实战技法

第五课 铲除心魔，感受冥想的神奇魅力

第六课 冥想，找回本我，坚守自己

第七课 冥想，免费的私人医生

第八课 冥想，美好未来看得见

第九课 冥想激励，把自己激励成巨人

第十课 冥想成就圆满的人生

实践篇 打开全新的未来

训练一 冥想和谐关系

训练二 冥想健康

训练三 冥想美丽

训练四 冥想富有

训练五 冥想幸福

训练六 冥想成功

尾声 桑普感慨万千

## 章节摘录

版权页：冥想的工作原理：想象什么，你就得到什么 经过上次的交谈，桑普对冥想有了一个较为明确的认识，而且吸引大师的话让他有所感悟，好像觉得自己冥冥之中就在使用着冥想，而且是消极的冥想。所以他想经过进一步的沟通让这些消极的冥想变为积极的。带着这个目的，桑普再一次踏上学习沟通的道路。到达目的地，桑普还未开口，吸引大师便说：“我相信你一定还会再来。”桑普腼腆地笑了笑，说道：“我还有很多问题想请教您。”吸引大师说：“咱们的谈话是一个轻松的过程，你不要带有任何的负担和压力，这样才能真正地明白和了解接下来自己该如何去做。所以来到这儿一定要全身心放松。”听了吸引大师的话，桑普并没有急于寻找问题的答案，而是坐下来喝了一杯刚端上来的茶。说来也奇怪，这杯茶喝下去，好像他的心里平静了许多。“大师，昨天我回去仔细想了一下您说的话。确实如此，我觉得自己就跟那些爱抱怨的人的想法一样，总觉得命运对自己不公平，好像总是在捉弄我，于是我才有了现在的困境和艰难。可我想改变这个现状，该怎么做呢？”桑普苦恼地说。“咱们先不谈你该怎么去做，我先给你讲个小故事，然后再回答你的问题。”大师说。彼得和贝尔两个人都在一家很有名的餐厅学习了多年，然后同时出师并且在同一时期各自开办了咖喱餐厅。两个人的手艺因为师出名门，自然是无可挑剔。但是要真的分个高低的话，那么彼得的餐厅略显逊色一些。因为和贝尔在车站附近商业街开的餐厅不同，彼得的餐厅离车站要远一些，没有什么地理优势。而且贝尔在店铺的装潢上下了很大工夫，彼得的店相比之下就显得稍微简陋了。“听了这些，你觉得在两个人身上会出现怎样的结果呢？”吸引大师问听得正入神的桑普。桑普答道：“我觉得，最后肯定是贝尔的店生意更火。”吸引大师并没有回复桑普的答话，而是接着讲故事。两个人的餐厅开业的时候，他们的朋友和认识他们的人都在纷纷议论：两个人论手艺没有什么差别，可以说不分上下。不过彼得的店太偏僻了，估计过不了多久他的店就会被淘汰了吧。这些人的看法和你的不谋而合，但结果究竟如何呢？时间一晃而过，转眼间三年过去了。当人们再来看彼得和贝尔的餐厅状况时，人们惊奇地发现，和他们之前预测的结果恰恰相反：彼得的店铺非但没有关门，反而生意越来越好。而当初被大家看好的贝尔，他的店铺现在处于门可罗雀的状态。听到这儿，桑普感到很纳闷，问道：“这是为什么呢，贝尔的店位置好，客源也多，怎么会门可罗雀呢！”“大家的疑问和你的一样，桑普。”经过了解得知，关键的原因就出现在两个人的心态上。当贝尔发现客源没有增加时，就不由自主地开始担心自己的店要是倒闭了该怎么办，他一直抱着这种消极的心态，冥想着失败的情境，丧失了进一步努力的动力。而彼得就不同了，哪怕好几天没有什么客人光临，他都坚信自己的生意一定会兴隆，天天冥想的是生意红火的境况。正是因为两个人截然相反的心态，才出现了那意想不到的结果。贝尔在消极的心态影响下，每天都倍感不安，心情也变得很沮丧，做生意总是无精打采的。而彼得却每天容光焕发，信心十足，生意自然越来越顺手。“原来冥想有这么大的力量啊！”桑普不禁感慨。“是啊，正所谓：种瓜得瓜，种豆得豆。其实冥想的工作原理也是如此，如果你有好的、正确的冥想思路 and 过程，相信也会有一个好的结果。反之亦然。”冥想的结果，就是那些我们想得最多、想象得最生动的事物。当我们消极想象时，吸引到的是那些我们正力求避免的经验、处境或人事。如果我们积极想象，那么我们会吸引到与之相应的资源。“我们应该有意识地想象那些我们想要的事物，把它们吸引到自己的身边来。”吸引大师又对冥想的基本工作原理做了一个比较详细的阐释。为了更好地进行冥想，消除内心的不安和焦虑，吸引大师还特别提到了该如何做才能达到这样的效果：其实方法很简单，那就是先让自己放松下来：可以闭上眼睛，开始深呼吸，让自己放松。把注意力集中到你觉得自己可以做到的事情上，想象着你在做这件事情的过程中，实施每个细节的动作和成果，进而想到自己成功之后的那种快感。

# 《冥想》

## 编辑推荐

《吸引系列丛书:冥想》编辑推荐：一个改变千万人命运的秘密法则，一套简单运用的冥想工具！再度掀起吸引深度运用的热潮！运用生活中简单的经历，以及轻松的语言，通过吸引大师对桑普的指引，为读者打开冥想的大门，走进冥想世界，体会冥想带给人的曼妙感觉。

## 《冥想》

### 精彩短评

- 1、很不错的书籍，很大气！
- 2、说起来容易，做起来难，感觉是作者在自慰
- 3、前半部分还可以，后半部分有点唯心主义。
- 4、刚才读了一会就躺着冥想，因为外面嘈杂，所以戴了降噪耳机。很快就进入了无我境界。这本书说冥想需要设定对象需要想象。而我认为的冥想是什么都不想。这本书对吗？我不认为。我需要再读别的书来确认。

## 章节试读

### 1、《冥想》的笔记-第4页

冥想是一种有目标的想象。

# 《冥想》

## 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](http://www.tushu000.com)