

《心灵的疗愈力量》

图书基本信息

书名：《心灵的疗愈力量》

13位ISBN编号：9787111505344

出版时间：2015-5

作者：赫伯特本森（HerbertBenson，M.D.），玛格斯塔克（MargStark）

页数：260

译者：平郁

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

《心灵的疗愈力量》

内容概要

信仰与信念事关重大。如果你期待并且相信治疗是有效的，那么治疗就真的可以为你的身体带来疗愈的效果。

这是一本能让人乐在其中，同时也相当具有启发性的书，除了描写作者对冥想所进行的科学研究，以及如何练习冥想外，还介绍了各式各样的心灵专注技巧的练习方式及其成效。阅读此书，你能够跟随作者的脚步，和他们一同踏上这段理智与心灵并重的旅程，学习这门融合了科学与人类心灵的治疗艺术。作者强调，每天抽出时间练习如何达到“放松反应”或是我们说的“内在的平静”能够让人们的信念一直维持在“回忆起的幸福”状态中，为健康带来正面影响。

《心灵的疗愈力量》

作者简介

赫伯特·本森 (Herbert Benson)

身心医学研究所 (Mind/Body Medical Institute) 的创始者。他毕业于哈佛医学院，目前也任教于哈佛医学院，并且是贝斯以色列女执事 (Beth Israel Deaconess) 医疗中心的心脏科医生。作为170篇科学研究报告及10本书的作者或协同作者，其著作已经被翻译成多国语言，在全球售出超400万本。

《心灵的疗愈力量》

书籍目录

目录

导读

前言

第1章寻找某种永恒之物

第2章回忆起的幸福

第3章信念的本质

第4章天赋异禀的大脑

第5章医学界的心灵危机

第6章放松反应

第7章信心因素与性灵经验

第8章信心治疗

第9章信念回路

第10章最适度的医药，最适度的健康

第11章信任直觉，信任医生

第12章信息的弊害

第13章永不过时的疗愈

致谢

《心灵的疗愈力量》

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