

《你在渴求什麼？：揭開理想體重、生弧

图书基本信息

书名：《你在渴求什麼？：揭開理想體重、生活幸福、身心平衡的秘密》

13位ISBN编号：9789863981621

出版时间：2016-4-27

作者：狄帕克·喬布拉,Deepak Chopra

译者：李明芝

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

《你在渴求什麼？：揭開理想體重、生弧

內容概要

紐約時報暢銷書
美國公共電視網特別報導

當心靈得到滿足，身體自然就不再錯將情緒渴求轉化成飢餓感。
14個行動步驟，覺察自己最基本的動機，
找出自己真正的渴求，讓身心靈完美連結。

你是不是也這樣？

心情不好就想吃東西？用速食滿足你的飲食衝動？有時候不餓也狂吃？
想保持體態、控制體重，反覆跟從各種健康飲食建議，卻沒有成效？

你的問題可能不在口腹之欲而在心靈滿足，沒有覺察心理因素影響你的行為。

人的飢餓感是獨立於食物而存在。飢餓感很容易受情緒、分心、空虛、沮喪、壓力所干擾，如果你將身體的飢餓訊號帶回到平衡狀態，想吃東西的衝動就會變成你的盟友而非敵人。這一切關鍵在於直接取得連結心靈和身體的訊息。

當你能滿足自己最初始的渴望，感到安全、被尊重、被欣賞、被愛、與人連結，食物就只是眾多的樂趣之一。

全球身心醫學領域的領導權威，暢銷書作家狄帕克·喬布拉博士指出，我們的腦的每個層次都是用來追求幸福的，但是我們卻只關注身體，沒有意識到內在的訊號。我們必須重新建立一層心理覺察，才能真正改變。

喬布拉在這本劃時代《你在渴求什麼？》著作中，用現代身心醫學新知，讓我們發現被長期忽略的心底渴望，幫助你將生活的各個面向，連結到個人滿足之上。不但能輕鬆達成控制體重、增進健康的目標，更能邁向生活幸福、心靈平和的終極目標。

14個行動步驟、7個親身實證、獨家食譜，解決常見的問題，改變身心交戰，
找出讓你身心滿足來源，建立新的身心健康習慣：

- 你很忙碌，很疲憊，無法專心工作，想大吃大喝，
你的主要問題是分心。只要每次專注眼前的食物，就能控制不經意的飲食行為。
- 你很沮喪、孤單，或焦慮、壓力大，想大吃大喝，
你渴求的是食物以外的東西，找出不用靠吃就能讓你滿足的事，才是最佳對策。
- 你在正餐以外，老是有吃東西的衝動，
先別拿食物，做個深呼吸，問問自己，觸發你想吃的，是否是感到厭煩、焦躁或悲傷等熟悉的模式？辨別出原因，你就可以找出替代的活動，延緩吃的欲望。

覺察你的身體，覺察你的情緒，覺察你的選擇，覺察自我真實的渴望，
會引導你前往正確的方向，找到讓自己快樂的生活方式。

名人推薦

王浩威（精神科醫師）
許皓宜（諮商心理師）
許瑞云（身心靈醫師、暢銷作家）

《你在渴求什麼？：揭開理想體重、生弧

黃日燦（眾達國際法律事務所主持律師、台灣併購與私募股權協會理事長）

賴佩霞（魅麗雜誌發行人、身心靈老師、作家）

（按姓氏筆劃排序）

「飲食的背後是有渴求的——這個道理我曾經深深體會。……十分樂見喬布拉博士在《你在渴求什麼？》這本書中，開宗明義地點出這個道理。就像一位智者，把我們原本不懂的，全都串成完整；所有的答案，都在這本書裡。」 _____ 諮商心理師許皓宜

「狄帕克·喬布拉醫師是美國著名的新時代身心靈健康領導者，也是一位暢銷作家，本書提供他歷年來指導病人恢復身心整體平衡的洞見和臨床經驗，非常值得一讀。」 _____ 身心靈醫師、暢銷作家 許瑞云

「這是一本相當好的書，它提醒我們，食物是維持我們生命品質最重要的物質。透過有意識精心挑選的食材、食物，讓我們回到該扮演的主人角色。」 _____ 魅麗雜誌發行人、身心靈老師、作家 賴佩霞

《你在渴求什麼？：揭開理想體重、生弧

作者簡介

作者簡介

狄帕克·喬布拉醫學博士Deepak Chopra, MD

喬布拉博士的著作豐富，且深受歡迎，目前已出版超過80本，翻譯成40種以上的語言，其中有好幾本是《紐約時報》的暢銷書。

喬布拉博士是喬布拉中心、喬布拉基金會等機構的創辦人。除了身為內科、內分泌學與新陳代謝醫學的專科醫師，喬布拉博士更在身心醫學的領域，是全球的領導權威與先驅，轉變許多人看待身體、心智、情緒、心靈與群體幸福的角度。時代雜誌曾形容他是「世紀百大英雄與偶像人物之一」。

更多關於喬布拉博士的資訊，請上DeepakChopra.com。

譯者簡介

李明芝

台灣大學心理學研究所畢業，曾就讀美國密西根州立大學家庭與兒童生態學系博士班。目前專職翻譯、寫作並享受旅行、生活。譯作有《演化的力量》、《進入你的感官世界》、《疼痛是你最好的心理醫生》、《帶孩子遇見幸福的100種方法》等。

《你在渴求什麼？：揭開理想體重、生弧

書籍目錄

推薦序

身體、情緒和心念，密不可分 許瑞云

推薦序

飲食的背後是有渴求的 許皓宜

推薦序

請回到主人的角色，照顧身心靈健康 賴佩霞

概論

覺察是減重的關鍵

1 開啟新人生的旅程

2 身心連結

第一部

全人的解決之道

3 改變你的故事，改變你的身體

4 純淨、能量與平衡

5 我應該吃什麼？

第二部

喚起你的意識

6 覺察的喜悅

7 自我調節：讓你的身體照顧你

8 情緒健康是種選擇

9 靈魂的清明

第三部

驚喜與滿足的私房食譜

10 為純淨、能量與平衡而調製的食譜

早餐輕食 / 開胃菜 / 湯品 / 主菜與配菜 /

沙拉 / 調味品 / 沾醬與醬汁 / 甜點 / 飲料

《你在渴求什麼？：揭開理想體重、生弧

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