

# 《你的心就是宇宙》

## 图书基本信息

书名：《你的心就是宇宙》

13位ISBN编号：9789863570419

出版时间：2016

作者：Puran Bair、Susanna Bair

页数：344

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)

# 《你的心就是宇宙》

## 內容概要

普蘭與蘇珊娜·貝爾夫婦，是「心的應用冥想協會」（IAM Heart）創辦人，也是享譽國際的冥想導師，他們以能量醫學為基礎，將心的能量分為四個不同的面向：上下、左右、前進和內在容量，分別對應著人格特質的發展關鍵，如「心的寬度」對應著寬恕與合作，「心的深度」對應著同理與共感，「心的高度」對應著理想與勇氣，「前進面向」對應著主動與驅力，「內在面向」則對應著內在寧靜與擁抱改變的能力。

基於對心能量的了解，他們發展出一套安全有效且威力十足的方法，能夠拓展心的不同面向，讓心的能量得以活化綻放、療癒身心的傷痛、認出存於我們自身與他人內在的偉大特質，進而活出真正的自我。

透過這套方法的三步驟，將帶來我們所渴望的改變

認出偉大特質：在自己與他人身上，看見想要發展的天賦。

心律轉化法：以呼吸與心跳的和諧作為起始的冥想法，形式簡單但力量強大。

生活練習：將這些方法與觀念實踐在職場、人際關係，以及完整生命之中。

從生理的心，到能量與情感的心，再到精神與靈性的心，「心」的這三個層次由外而內層層包裹、彼此連結。透過對於呼吸與心跳的覺察，讓呼吸與心合一，這股能量將提升我們的身心健康，更將引發高貴與創意的行動，讓我們真正能夠「從心而活」！

### { 真心推薦 }

許瑞云醫師（《哈佛醫師心能量》作者、唐娜·伊頓能量醫療高階能量治療師）

賴佩霞（魅麗雜誌發行人、作家）

### { 推薦語 }

普蘭和蘇珊娜·貝爾夫婦是這個時代的大師。他們會與你分享智慧，帶領你踏上奇妙浩瀚的心之旅程。我堅信在他們之前沒有人能夠這麼精細地分析解說，讓讀者了解最迫切的狀況，並告訴他們學習心律轉化法這個強大無比的方法，究竟能掌握並獲得些什麼。本書中偉大的智慧可以改變我們的一生。

豪爾·葛拉瑟（Howard Glasser）／作家，著有《改變障礙孩童》和《所有的孩子都活力十足》

只要讀了本書的人都會從中獲益。這本閃耀的著作非常實用、力量十足，能夠指引我們通往心的道路。透明澄澈的語言，讓我們的心如同書中所述，每個面向的各種感覺都受到激發。兩位作者提供了按部就班的方法，解釋並擴展心的寬度、高度、深度、驅力和內在面向。從一開始說明生理的心和心中心，到靈性的心各個層面，呈現出整顆心的完整樣貌，讓我們能夠很直觀地了解到我們自身與所有人類之間的關係。

派翠西亞·諾麗絲博士（Dr. Patricia Norris）／心理神經免疫學先驅及教授，好樂斯大學研究學院

在我了解心律轉化法並進行冥想練習後不久，我的血壓就開始降下來，也變得更接受我自己，同時還真的找到了我的心！心律轉化法打開了我的心，讓積存了五十年的情緒流瀉而出，讓我的人生變得更真實、更有活力！我現在對於自己是誰有著更清楚的想法，知道我為什麼活著，能夠用一顆開放而接受的心活得更充實。

波特·昂德烏（Porter Underwood）／石油顧問

# 《你的心就是宇宙》

## 作者簡介

作者簡介 蘇珊娜·貝爾 (Susanna Bair)

蘇珊娜·貝爾是一位充滿遠見的領導者，提倡以心為中心的生活。在《哈芬登郵報》(The Huffington Post) 撰寫紀錄自己的體驗，一點一滴建立起心的文化。她和普蘭·貝爾一起發展出心律轉化法、創立「心的應用冥想協會」(IAM Heart)，還共同打造了「心的應用冥想大學」。她在歐美各地教導大家如何進行以心為中心的生活練習，作品曾登上許多知名媒體，她的第一本書是與普蘭·貝爾合著的《依心而活》(Living from the Heart)，被譽為「關於冥想最重要的著作之一」。蘇珊娜接下來要出版的書是《無敵的心》(The Invincible Heart)。

普蘭·貝爾 (Puran Bair)

普蘭是美國的神祕主義學家、作家、科學家、企業家，也是將心律冥想介紹給社會大眾的先驅。舉辦過幾千場的冥想工作坊與靜修活動，他所規劃出的課程能夠將真摯的精神導引應用在健康、人際關係以及事業成就上。

對於科學和科技領域的深度了解，讓他能夠與學術界頂尖的研究者合作，紀錄冥想過程中的生理變化，包括新陳代謝、心律、腦波、光發射和電磁力的劇烈轉變。最新的著作是同樣與人合著的《跟隨你的心，啟發的地圖》(Follow Your Heart, The Map to Illumination)。

審閱者簡介 王曙芳

台灣大學中文系畢業，英國市立大學藝術評論碩士。早年熱愛電影音樂和戲劇，曾獲第十五屆金曲獎最佳製作人。因為生命的曲折和奇遇，在追尋自我療癒的途中，跨入能量心理學、潛心鑽研能量醫療，受教於數種能量心理療法的原創者（亦師從本書作者普蘭與蘇珊娜），並成為包括NLP、聲音治療、心律轉化法等多種療法的訓練師和治療師。著有《音樂河》、《滑翔梯》(聯合文學)、《原能量：穿梭時空的身心療法》(心靈工坊)。

譯者簡介 徐曉珮

政大英語系、台大外文所畢，輔大譯研所肄。工作語言為中英日，熱愛英美文學與日本動漫藝能。譯有奇幻小說《符印傳說》系列(角川出版)、飯島奈美《LIFE》系列、《123人的家》(朱雀出版)等書。E-mail: hikari1974@gmail.com

目錄 [ 審閱序 ] 全人類的心在我胸口跳動 王曙芳  
個界對於《你的心就是宇宙》以及心律轉化法的看法

# 《你的心就是宇宙》

## 書籍目錄

### 第一章：心

- 心的本質
- 生理的心中心
- 能量與情緒的心
- 精神的心
- 心與腦
- 心的最終目的

### 第二章：心的模型

- 整體的心
- 心的寬度
- 心的深度
- 心的高度
- 前進面向
- 內在面向
- 組織的心

### 第三章：如何運作心的面向

- 測量面向
- 使用六種基本力量
- 選擇一個面向來啟動

### 第四章：張開你的心

- 運用心律轉化法
- 生活練習

### 第五章：觸及心的深處

- 運用心律轉化法
- 生活練習

### 第六章：提升心的高度

- 運用心律轉化法
- 生活練習

### 第七章：往前擴展你的心

- 運用心律轉化法
- 生活練習

### 第八章：擴展內在的心

- 運用心律轉化法
- 生活練習

### 第九章：結論

### 附錄一：生活練習

### 附錄二：哈茲若．音那雅．康的教誨

### 附錄三：IAM應用冥想協會

# 《你的心就是宇宙》

參考書目  
索引

# 《你的心就是宇宙》

## 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)