

《心灵迷宫脱逃术》

图书基本信息

书名：《心灵迷宫脱逃术》

13位ISBN编号：9789881485177

出版时间：2016-5-6

作者：俞孟成

页数：352

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

《心灵迷宫脱逃术》

内容概要

这本书为大家带来了一样自我救赎的利器：自我关系剖析法。可以毫不夸张地说，《心灵迷宫脱逃术》中论述的自我关系剖析法几乎可以被应用到所有的磨难与阴影中去，让我们看清自我所处磨难与阴影的核心，让我们放下过去不必要的纠结。无论是童年时受到的创伤，还是初恋时遗留的阴影，抑或是在人际关系中所受到的伤害，或者婚姻关系中不如意的生活，这些磨难与阴影都可以通过应用自我关系剖析法而被彻底化解。

核心要义：一切外在的涟漪实则都发生在我们的心内，所以，从心内入手，协调内在人格之间的关系，进而调整自我关系，鼓励觉醒的那一个，进而唤醒沉睡的整体，再以整体的力量摧毁自我设置的一切心灵迷宫，从中脱逃，直奔觉醒的康庄大道。

《心灵迷宫脱逃术》

作者简介

俞孟成是一名身心灵作家、同时也是心灵疗愈师、诗人。他著有《神奇的祈祷》两部、《奇迹信仰》三部、《心灵迷宫脱逃术》（原名《自我关系进化论》）、《真我的光辉》以及诗歌集三部。

俞孟成是当今中国最富有创造力的身心灵创作者之一，26岁之前完成了《神奇的祈祷》两部，28岁之前完成了《奇迹信仰》三部曲。

他的所有作品都源自内在空性的流露。为了保证思想的纯粹性，他基本不阅读身心灵范畴的书籍。正是因为他一直坚持独自悟道，所以他的思想是独树一帜、耐人寻味的。他认为自己所有的思想都源自大爱，所以他将所有的荣耀都归给大爱。

他长期致力于静心、奇迹、祈祷的探究，并发扬了大精神的概念。他独创的“奇迹心灵疗法”帮助很多人敞开了心灵，帮助他们活在喜悦之中。

《心灵迷宫脱逃术》

书籍目录

《心灵迷宫脱逃术》目录	
序言：走出磨难与阴影的密匙	
11	
本书阅读说明：奇迹阅读法	
14	
参与	
15	
第一部分：实修导读	
16	
1、不一样的神之真相	
17	
2、《心灵迷宫脱逃术》关键词	
26	
3、两种解脱之道	
33	
4、心灵迷宫	
36	
5、我为什么要成为一个心灵疗愈师？	
39	
6、步入实修的五个步骤	
46	
实修问答一至九	
54	
7、一：如何建立自己的奇迹信仰？	
55	
8、二：只吸引物质是否违背实修初衷？	
58	
9、三：为何用吸引力却增加了挫败感？	
60	
10、四：身心灵作品之间有什么联系？	
62	
11、五：我能以奇迹为目标去实修吗？	
64	
12、六：该如何与内在空性连接？	
66	
13、七：学习很多灵性法则能开悟吗？	
69	
14、八：如何面对身不由己的窘境？	
71	
15、九：如何在“自我”中回归本质？	
73	
16、我与奇迹学	
76	
17、俞孟成九项心灵考验	
81	
18、身心灵概念统一与衍生	
84	

第二部分：理论基础

- 85
 - 1、何谓自我？
86
 - 2、如何理解自我关系？
90
 - 3、自我救赎的关键
95
 - 4、人格与自我关系01
100
 - 5、人格与自我关系02
104
 - 6、教你识别一个人的内在人格
110
 - 7、社交关系与自我的秘密01
116
 - 8、社交关系与自我的秘密02
122
 - 9、社交关系与自我的秘密03
128
 - 10、社交关系与自我的秘密（问答篇）
134
 - 11、重建社交网络的七个秘诀
141
 - 12、爱情里隐藏着的自我关系01
147
 - 13、爱情里隐藏着的自我关系02
154
 - 14、以自爱的角度来看性
161
 - 15、道德、法律与自我关系
166
 - 16、父母、家庭与自我关系
171
 - 17、家族悲剧模式与自我关系
178
 - 18、神、宗教与自我关系
184
 - 19、灵性成长与自我关系
189
 - 20、本末思维辩证法
196
- ## 第三部分：应用实践
- 200
 - 1、首先，请走出恐惧的深渊
201
 - 2、重大的心灵发现：磨难与阴影
208
 - 3、为什么要讲故事？

《心灵迷宫脱逃术》

211	
4、自我关系剖析法之磨难篇	
213	
5、自我关系剖析法之磨难实践篇	
219	
6、自我关系剖析法之阴影篇	
229	
7、对照取舍与拾零	
235	
8、自我关系剖析法之阴影实践篇	
240	
9、亲密关系篇之她的故事	
256	
10、自我关系剖析法之亲密关系实践篇（上）	
262	
11、自我关系剖析法之亲密关系实践篇（下）	
271	
12、透过自我关系看应试教育	
281	
13、透过自我关系看奴性皇权	
301	
14、透过自我关系看文化浩劫	
317	
15、堕落的灵之来龙去脉	
333	
第四部分：不得不看	
338	
1、作者宣誓：	
339	
2、作者简介：奇迹使者俞孟成	
340	
读者心声	
346	

《心灵迷宫脱逃术》

精彩短评

- 1、不同于一般的心灵书，值得阅读！
- 2、很有成为大家的潜质，体系还需要完善。作为一个灵性作家，作者实在太年轻了~

《心灵迷宫脱逃术》

精彩书评

1、首先，我很庆幸，中国出现了新一代灵性成长的老师，作为是1986年出生，却已经成为心灵作家，很钦佩，很喜悦，同时也督促90年出生的我，要将灵性成长作为人生第一目标。个人有被抛弃的创伤，这近一年来，我真正走上了走出创伤的灵性成长旅途，孤独和喜悦，孤独是必须靠自己的觉察和时间。喜悦是因为，我对自己越来越了解，我知道了疗愈的方向。个人认为，作者的书籍过于概括话，涵盖了很多主题，当然我能理解，在我初次写作的时候，用习惯写比较宏达主题的内容，但随着写作的身躯，更喜欢写作微小的主题内容。希望能够针对某一个创伤做比较细致的分析，比如被抛弃，完全可以写一本书。关于中国人奴性的书，推家大家阅读张宏杰《中国人的性格历程》。其实他的几本书都是探讨中国人的性格的，关注思想解放的大家，都可以进行阅读。个人公众号：为自己而玩，欢迎大家关注交流。

《心灵迷宫脱逃术》

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