

《失落的本質》

图书基本信息

书名：《失落的本質》

13位ISBN编号：9789866175978

10位ISBN编号：9866175979

出版时间：2013-2-9

出版社：凱特文化

作者：John McGrail, PhD 約翰·麥奎爾

译者：黃怡雪

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

《失落的本質》

內容概要

人生是一場艱難的奮戰，有許多人充滿壓力、感到沮喪、極度焦慮、過度肥胖、飽受驚嚇或是憤怒難耐。難道我們就註定得過這樣的生活？

約翰·麥奎爾博士特別加強語氣回答「不」，「任何人、甚至每個人都可以創造自己夢想中的生活。」在這本書，他會告訴你該怎麼做，用循序漸進的手法塑造他獨特的處理程序，包括真人故事，有關人們如何克服真實問題、並且迅速且深刻地讓自己尋回真實且快樂的人生。

本書將會告訴你：

1 你如何成為你（你的個性、價值觀、感覺、習慣、信念、以及行為），你如何創造你自己的現實生活，還有為什麼要改變它如此困難。

2 擺脫那些我們根深蒂固的信仰和真理，進而改變習以為常的生活。

2 尋回你內在強大的力量（人生來的真正本質），其實你已經擁有改變及轉變自己所需要的一切，以及如何利用「綜合」方法執行，然後，免於受苦地過自己的人生以及如何傳遞讓他人知道。

約翰·麥奎爾博士提供了簡單、有力、以及臨床上經過證實的技巧，用來創造個人的改變和轉變，同時規劃出一條實際可行的途徑，幫助我們重新發現自己內在強而有力的力量。

本書特色

世界上只有一種成功，那就是能照你自己的方式去過你的人生。

— 克里斯多福·摩利(Christopher Morley)

所有事物的起源和存在本質僅憑藉一種力量，而這股力量背後是具有意識和智慧的心靈。

當我們被迫走上一條和我們內在意志或真正的自我不一致的人生道路時，我們常常會自我破壞。這本書所要探討的，是學習如何運用你內心的力量和你個人的能量，不論你想不想，去改變你的人生。

《失落的本質》

作者簡介

約翰·麥奎爾博士 (John McGrail, PhD)

約翰·麥奎爾博士是一位臨床催眠治療師、自我提升專家以及心靈教師。由於終其一生都渴望了解人類的本質及靈性，在他自我提升／激勵的研討會及工作坊中，透過和上千位來自各行各業的人及學生共事當中獲得的經驗和智慧，他融合而出自己獨特的引導方法。

約翰·麥奎爾博士認為人生應該是充滿樂趣的，但人們普遍相信人生不如意事十常八九，因此不快樂的人比比皆是。作者本身也不例外，他在二、三十歲時是一個緊張、不安、煙癮很大，很不快樂的人，他的婚姻關係不好，離婚收場，但所幸他自幼對科學、哲學和神學有廣泛的興趣，在康乃爾大學時也有生物學及心理學的基礎，這些學習與探索提供他自我成長的重要養分，不僅讓他解決了自己的問題，也使他決心成為幫助他人的心理治療師。

由於作者從多種領域學科的探索中找到了方法，因此他提出「綜合」(Synthesis)的概念及作法。他取徑於生物學、人類學、心理學、社會學、物理學、哲學、神學、靈性學、形上學等不同觀照世界的方法，讓各種觀點相互映照，我們可以更接近「真實」。

他的著作和專業見解常見於《柯夢波丹》雜誌 (Cosmopolitan)、《紅皮書》雜誌 (Redbook)、《悅己》雜誌 (SELF)、醫療網 (WebMD)、強健生活網 (LIVESTRONG.com)、旅遊生活頻道 (TLC)、MTV音樂頻道以及許多其他媒體。

他的個人網站是www.drjohnmcgrail.com及www.hypnotherapylosangeles.com。

《失落的本質》

書籍目錄

序：失樂園？

前言：人生應該要充滿樂趣！

第一部份 基本原則 你是如何被困住的？

第一課：我們是誰？我們又是如何到達這裡的呢？

第二課：每個人創造了自己的現實

第二部份 逐步認識你自己 內在力量的組成

第三課：信仰和真理從何而來？

第四課：真實都在你心裡

第五課：神奇的能量流動

第三部份 這樣做就對了！創造一個更好的你

第六課：理論真的能對現實產生作用嗎？

第七課：簡單充滿力量的材料

第八課：煉金術

第九課：舞動奇蹟

第十課：更上一層樓

特別課程A：續也談催眠與冥想

特別課程B：需要幫忙嗎？

《失落的本質》

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