

《身体的智慧》

图书基本信息

书名：《身体的智慧》

13位ISBN编号：9787538259483

10位ISBN编号：7538259481

出版时间：2001-01

出版社：辽宁教育出版社

作者：（美）威尔菲尔德

页数：205

译者：孙丽霞等

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

《身体的智慧》

内容概要

《身体的智慧》的作者以其敏锐的洞察力为读者提供了丰富的信息。对读者有重要的指导意义。作者用简洁清晰的语言，为读者提供了一种简单而有效的方法，这就是通过身体、思想和精神的统一来达到内心的平静。此书应用方便目引人入胜，对所有想充分开发自我轻松有力生活的人将大有助益，本书内容丰富，其中包含的知识和方法，将会有助于改变你的生活和周围的世界。

书籍目录

第一章 放松是关键

有意识地呼吸是放松的一种途径

探索呼吸

呼吸扩张

认清并释放长期的压力

压力的盘存与释放

压力盘存练习

沉思是一种放松的方法

沉思的三种新方法

为忙碌的决定而沉思

你在照镜子或是镜子在看你

我是宇宙的中心

第二章 进入间歇状态

感受间歇状态

第一步你所有行动中心的平静

第二步纷繁复杂的声音之外的寂静之声

第三步包围所有形态的空寂

第三章 倾听你的感觉

给感觉下定义

界定情绪

鼓励你的感情表现出来

第四章 结识你的抚育者

结识抚育者并与之结合

成为抚育者

一枚硬币的两面

倾听者

引导者

创造你的抚育者的视觉形象

为你的抚育者赋予特性

与你的抚育者生活在一起

第五章 结识你的日趋成熟心态

三种日趋成熟的心态

乐观自信心态

消沉抑郁心态

妄自菲薄心态

第六章 学会追溯你自己的来源

倾听者的作用

引导者的作用

感受内心

第七章 生命问题和各种感觉的持续存留

所有生命问题起源于“抛弃”心理

恐惧感

无价值感

无助感

无望感

对有益的环境的不信任

生命问题的组成部分

《身体的智慧》

安妮的故事

第八章 识别并转化生命问题

识别并转化你的生命问题

转化了的经历

第九章 默听与直觉反应

运用默听与直觉反应

默听与直觉反应的步骤

默听与直觉反应的具体步骤

默听与直觉反应的作用

第十章 你只创造自己的宇宙

与你的乐观自信结伴

与宇宙做伴

《身体的智慧》

章节摘录

教会你如何保持精力充沛 《身体的智慧》一书将教会你如何保持精力充沛。书中设计的一些练习帮助你提高心智，书中的理论会加强你对能量在体内流动的感觉。人体的细胞好像是思想、记忆、感情、感受、情绪的导体。在精力充沛的细胞体内流动着直觉自我的声音。这种直觉自我不是用语言来表达的，而是通过一种统一的方式来体现的。它产生于你自身，是一种更深刻的感觉，远非语言所能表达。学会放松身体和发泄情绪，就能使你深深地感受到这种能量的运动。敲开你的身体智慧之门，你就会立刻感受到这一点。发挥你所有的心智，就能与潜意识的情感和直觉自我交流，满怀兴趣，充满感情，轻轻地转向自我，你会不知不觉地感到你所有的思想、感情和感受，你还有机会把那些已被否认的自我方面重新统一起来，改变你的不完整和孤独的感觉。你会发现自己所需要的东西。一旦完全弄清发生在你自身和你周围的一切，自身和外界之间的相互联系也就清楚了。随着不断地进行实践，你在自我和宇宙中都会感到轻松自在。你会发现爱是人类和宇宙的基石。如果接触到你自身的智慧，你就会清楚地认识到你自身需要改变和需要特别注意的那些方面，认识到在心灵深处需要治愈的和成熟的方面。你学会区别哪些是用来创造你满意的生活的自我方面，哪些不是。那些一度阻碍你自由创造的恐惧和困惑开始烟消云散了。对所构想和反映的宇宙和自己的信任感。你就能接受自己的脆弱和死亡，从而积极热情地投入生活。

《身体的智慧》

媒体关注与评论

《身体的智慧》应用方便且引人入胜，对所有想充分开发自我轻松有力生活的人将大有助益。

——索·鲍森，医学博士，华盛顿大学 《身体的智慧》的作者以其敏锐的洞察力为读者提供了丰富的信息，对读者有重要的指导意义。作者用简洁清晰的语言，为读者提供了一种简单而有效的方法，这就是通过身体、思想和精神的统一来达到内心的平静。

——凯思琳·H·霍费拉，哲学博士，《调解身体、思想和精神》的作者

《身体的智慧》

精彩短评

- 1、真正的智慧是上天赐予我们的——身体的智慧。然而由于我们的自以为是，身体的智慧被深深地埋没了。次数非常好，具有很强的实用性，对于我们认识自己、了解自己、做真正的自己有很大的帮助和实操性。
- 2、Good BOOK
- 3、内容一般，纸张一般。
非常拗口，读起来吃力。
- 4、不太好，实在是想退货！
- 5、内容很好的书，但翻译的有问题；常会因文字的艰涩读不下去。
- 6、可以提高自我认同感，开发身体的潜力，我在读的其间开始学打篮球，感觉与自己的身体建立连接会更容易，与生命的重建一起看会互补，看的同时多参加一些能感受自己身体的运动。比喻游泳，瑜伽，但不要打羽毛球，老想着打死对方这种运动不得和身体建立连接。
- 7、没有脑袋的身体 还是没有身体的脑袋？这是一本科学读物~
- 8、我不热衷写评论了，在当当买了几十本书。让我忍不住想推荐给更多读书的，这是第一本。《身体的智慧》真的使我受益匪浅！书中介绍的身心灵自我治疗方法非常系化，从身体到心灵，从呼吸到冥想，很适合自己一个人练习。是自我成长不可或缺的一本好书！
- 9、十年前买的书，重读依然受益匪浅.好书啊，力荐！
- 10、不错的，不错的。正在细读品味中！

《身体的智慧》

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