

# 《第六感训练》

## 图书基本信息

书名：《第六感训练》

13位ISBN编号：9787122238474

出版时间：2015-7-1

作者：[美]戴安娜·布兰登

页数：232

译者：李娴

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)

# 《第六感训练》

## 内容概要

不论你相信与否，每个人都拥有第六感。你可以通过学习来使用第六感，在家庭、工作中或者面对迷茫和挑战时，把它作为获得力量的工具。《第六感训练：美国杜克大学\*受欢迎的心理学课程》告诉读者如何在日常生活和工作中累积第六感的基础，并展示了如何通过练习、引导性冥想、实用的注意事项提高内在直觉力来改善你的人际关系，解决问题和做出重大决定，帮助读者学习更多关于第六感的产生以及如何开发如何使用的知识，使其更好地开发掌握第六感。

第一本全面系统阐述第六感及其训练方法的书

18个各个级别的练习，帮你解决各种问题

扫码听音频，做你的贴身指导老师

# 《第六感训练》

## 作者简介

戴安娜·布兰登 (Diane Brandon)

美国资深第六感和潜意识训练心理专家。毕业于杜克大学，后获北卡罗来纳大学硕士学位。从1992年起，戴安娜·布兰登一直从事第六感方面的工作，并于1996年起开始教授学生如何获取第六感信息。她还开设了关于梦境、自我力量、创造力、聆听技巧和健康等的课程与研讨会，并向企业提供相关指导和咨询。她担任数个电台节目主持人，通过电波教授听众学习使用第六感。

戴安娜·布兰登的工作着重于促进个人开发和目标实现。她将梦境、引导性冥想、自我回归、自然疗愈和其他模式引进自己的工作中。

## 书籍目录

### 第1章 你有第六感吗

什么是第六感

第六感实例

为什么一些人比其他人更能察觉到第六感

### 第2章 第六感的基本信息

第六感的形式：永远不要告诉自己你的第六感只有一种形式

第六感出现的特征和方式：你必须承认它的多变与复杂

### 第3章 关于第六感的误解和陷阱

关于第六感的误解：你必须改变你的自以为是

需要注意的陷阱：你必须一开始就对它们有所警觉

### 第4章 如何获取第六感

自然获取第六感

在需要时获取第六感

### 第5章 进入第六感状态的冥想练习

练习：初级引导式冥想

练习：简版引导式冥想

练习：获得第六感的引导式冥想

### 第6章 开发第六感的初级练习

练习：通过意象获得问题的答案

练习：仅仅通过调整法获得问题的答案

练习：遥视模拟

练习：凝视

练习：心灵感知术

练习：通过经验和感觉做决定

练习：通过身体智慧做决定

练习：面对对/错题

练习：强化第六感的意象法

练习：读懂他人的实践

### 第7章 获得第六感信息后你还需要做的事情

解读

评估或寻求解释

提炼

运用

### 第8章 如何才能让你的第六感“茁壮成长”

提升第六感的有利条件

阻碍第六感的不利因素

### 第9章 改善第六感的高级和附加练习

练习：摒弃个人因素

练习：解读情景

练习：练习自我解读

练习：寻找问题答案

练习：获取开放式指导或信息

### 第10章 额外的建议、忠告和注意事项

为实践练习做好准备

第六感信息的来源

和他人设立界限

敏感性提升

# 《第六感训练》

忠告和注意事项

结语

附录 开发你的梦境

梦境的真相

梦的来源

梦的类型

梦境解读的注意事项

梦境解读的步骤

致谢

## 《第六感训练》

### 精彩短评

- 1、右脑资源开发。印象很深的一点是独处可以帮忙开发第六感，但是并不代表说一直像隐士那样遁世活着。虽然只简单提及了一句，到现在的确更喜欢一个人呆着，一群人一起只要自己和自己好好在一起，也不无聊。
- 2、感觉是通过更深入地感受内在的意识达到更清晰的对自我对周边环境的认知，尝试了一下，还没有真正地训练~~未来应该会尝试~
- 3、没有直觉力写的好，也不错
- 4、中途弃。。。确定是Duke U.最受欢迎的心理学课程么。。。还是觉得稍微有些絮叨。。。

## 《第六感训练》

### 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)