

# 《心靈影像的力量》

## 图书基本信息

书名：《心靈影像的力量》

13位ISBN编号：9789573277026

出版时间：2015-9-1

作者：马大元

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)

# 《心靈影像的力量》

## 內容概要

不論原來的我是如何，也不論過去我曾經失敗多少次，  
我相信改變是一定會發生的！

隨著時間過去，我只會越來越好！

你是否曾經：

內心無法擺脫那個令你心碎的人；

過去的創傷，老是揮之不去；

覺得自己不如人，總是羨慕別人的成就；

作業/工作的期限明明快到了，就是意志消沉，無法準時完成；

立下新年新希望，五分鐘之後熱度就消退了；

別人隨便一句話就可以輕易刺激你的情緒，讓你火冒三丈或傷心難過；

如果是這樣，那麼你就是常常要和自己的心靈奮戰的人，你很難控制自己的情緒。這麼久以來你疲勞困倦，總是無法與自己和諧相處。

馬大元醫師從多年的經驗中發現，我們可以藉著日常生活中的許多事物，聯想起好的情緒，讓腦內自動產生新的、正向的迴路，從而讓你的行為發生實質變化，你的人生也就不一樣了！

他把這套方法稱為「心靈影像迴路」(MIT)。這個方法不但容易明白，容易使用，而且效果持久。

從此以後，你再也不必和自己硬拚，反而可以輕鬆繞過腦內的阻抗，直接進入大腦裡面修改程式！

這是有如聽故事般有趣的心靈提升法。馬大元醫師從他自己的生命歷程、實務經驗與當事人講述的故事中，整理出百餘種「心靈影像」和「心靈影像的提醒物」，讓你從外在的行為到內在的想法，全面翻新進化。

當我們改變了，我們就可以對週遭的人、事、物產生正面的影響；這樣的影響，勢必會回饋給自己正向的滿足與喜悅，建立一個堅定的正性循環，可以源源不絕、不斷加強我們向上的動機與能量！

逆子變為孝子、毒蟲變義工、宅男宅女走出門、受暴婦女自立自強……這些都是可能的！這才是優質的人生！

# 《心靈影像的力量》

## 精彩短评

1、很棒的一本书，通过图像和情绪改变潜意识。

# 《心靈影像的力量》

## 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)