

《冥想，是放松的开始》

图书基本信息

书名：《冥想，是放松的开始》

13位ISBN编号：9787229048495

10位ISBN编号：7229048494

出版时间：2012-5

出版社：重庆出版社

作者：张漫

页数：209

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

《冥想，是放松的开始》

前言

忙碌的节奏成为现代都市生活的主旋律，我们的肩头承受重压，心里紧绷了弦，因身心的疲惫苦不堪言。如何有效地让思想和情绪安宁下来，给心灵一个休憩的时空？冥想是改变生命状态最强有力的手段，它让我们控制头脑中不受约束的思想，稳定不安分的情感，为存在于每个人内心的智慧和本能提供发展的空间。我们的内心有一处最本真的角落，只是因为生活节奏太快，步履太匆忙，环境太器杂，使心灵渐渐染上了尘埃，被埋藏起来。冥想就是清理那些杂质，让头脑和思维清醒，让心灵和精神宁静。冥想需要学习和坚持才能有成效。我记得自己最初冥想时总是很难进入状态。我试着闭上眼睛，把意识集中在呼吸上，但当关上视觉的时候，听觉就变得尤为敏锐，一只猫路过的脚步声都让我觉得震耳欲聋。众多焦灼的欲望并没有减小，反而在内心里越变越大，让我透不过气。我渐渐意识到，是心中的执念让我急功近利，带给我负面能量，无法进入到澄澈的心灵世界。后来，当我尝试顺其自然，放下心中焦灼，体验和享受虚无，让自己顺应外界，反而能不受任何阻碍地进入冥想、拴住狂心，接受一个开放无阻碍的灵知。在冥想中，我尝试关闭所有感官途径，让意识自由散步，眼前似乎有白色的光，一开始是若有若无，后来却清晰，眼眶周围有电流一般的景象。心沉浸下去后，我惊奇地感觉到，身体被提拉起来，像在慢慢地漂浮。我的意识自在地舒展，像是在思考，又像是在放空自己一无所想，很惬意，所有焦灼都无影无踪。坚持一段时间后，我的健康、注意力、情绪，甚至爱，都得到了训练。深一层的冥想，更有效地缓解了生活和工作上的压力、身体上的疼痛、精神上的倦怠，让我觉得自己活力四射。慢慢地，身边的朋友们也被我拉入阵营，我们在冥想中找到崭新的自我。累了，就跟我一起冥想吧，给疲惫的身心一条放松的小路，沿着它，我们就能找到心中的桃花源。

《冥想，是放松的开始》

内容概要

《冥想,是放松的开始》内容简介：根据医学研究显示，养生的关键在于放松。《冥想,是放松的开始》为忙碌的现代陀螺们，找到创造生命幸福的解决之道！每天20分钟冥想可以增强身体免疫力，预防感冒，抗老化，重整脑细胞，打通脑内阻塞的的通路，改善神经协调，缓和情绪、提高快乐能量，让内分泌循环处于更深层次，增强同理心；改善血液循环，降低血压预防癌症及慢性病，减少身体耗氧量、瘦身及治疗不孕，是身体放松的开始。

《冥想，是放松的开始》

作者简介

张漫，心理学硕士，于2006年获心理咨询师执照。喜欢一切神秘事物，最爱追根究底，偶然接触冥想之后，像一个尝到甜头的孩子沉迷其中，多年来潜心研究冥想课程和心理治疗方法，深信只有潜入内心理，才能找到生活的真谛，让生命强大而美好。曾在报刊杂志上发表大量相关文章，最擅长心理、情感、古典三类文，积极与人心理分享，点亮无数人的心灵灯火。

《冥想，是放松的开始》

书籍目录

推荐序 现代骆驼的幸福之道

前言 冥想，关注生命活力的方法

PART 1 揭开内在的神秘面纱

冥想是什么

超越信仰的心灵养生术

放松你的大脑与身体

想象，自在的延伸

建立积极的设想

崭新思考，全新生活

植入及转移深层意识

沉静心理，代谢心灵

错误的冥想认识

PART 2 展翅飞翔，穿越晴空

放松不等同于发呆

关怀是接纳的开始

练习冥想该知道的事

引导灵魂自在地探索

目标与态度决定品质

积极信念巩固冥想

开启内在感受的翅膀

PART 3 放松，冥想进行式

空闲时间的静心仪式

舒缓你的身体心灵

虔诚，内心的敲门砖

深度凝视你的焦点

攀着大地的活跃想象

最完整美丽的花朵

破开情绪的迷雾

寻回本真的自己

接受现在，才有未来

向前迈进的力量

平气·平息·平心

唤醒正面的能量

让大脑准备再启动

随着数字剥洋葱

PART 4 融入生活的冥想

生命是一块润玉

用冥想，治疗自己的身体

找回失落的记忆力

声影香味串起新感受

看清现实，找回自己

治愈往昔的伤痛

新生面貌毛迎接挑战

圆满和谐的人际关系

消除你的语言障碍

承认和战胜恐惧

效率，不知不觉成行

《冥想，是放松的开始》

发现桃源又一村

《冥想，是放松的开始》

章节摘录

版权页：插图：冥想是什么 冥想是什么？每个人心里都有不同的答案，有人说，冥想就是一个人安静地发呆，胡思乱想；有人说，冥想就是任由思绪放空；也有人说，冥想是一种宗教形式，比如打坐与禅修。其实这些说法都对，但却不尽完善。冥想是一种古老的修行方式，慢慢地“渗透”进现在的生活。简单地说，它是一种意识层面的认知技术，引导人们观察和了解自己的精神，开启心灵的大门，面对我们最真实的内在。听起来好像很深奥，但其实并不复杂。例如，如果我们的的心灵是一个房间，那冥想就是一种整理和清洁房间的最佳方式。透过冥想，把心灵这个房间打扫干净、收拾整齐，将垃圾都清理出去，我们就可以用最好的状态来“居住”或“待客”。打开自我大门的方法 我们生活的现代都市到处都是熙攘的人群、忙碌的节奏、绷紧的生活弦，许多生命中不能承受之重让人不堪重负。交通太发达，通讯太便利，一切都快速化地发展，但身体前进的同时，我们的灵魂却渐渐地落后了。其实，每个人的心里都有一座秘密花园，大多数时候，我们的脚步过于迅速，行迹过于匆匆，错过了许多美丽的风景。但我们的心灵是需要关心的，没有足够的呵护，秘密花园就算草木繁盛，也会变成不毛之地。冥想正是提供我们一个贴近心灵的机会，让我们可以认真地倾听自己心中的声音。生活中有许多不尽如人意的地方，我们无法改变，却可以通过调整心灵来积极面对。我记得，在没有接触冥想时，因为工作忙，压力又大，每天深夜回家，整个人就像一把被抽掉伞骨的伞，软塌塌的没有力气，睡眠时间越来越少，品质更是不好，久而久之，身体和心灵都传来危机讯号。后来，因为一个机缘巧合接触了冥想，我抱着试试看的态度坚持了一段时间，惊讶地感觉到竟真的有效果，冥想前，那种身体的疲乏和内心的倦怠、一直困扰着我的烦扰忽然变得不再那么沉重，它们似乎从我心里消失了！之后，深度冥想就成为我生活中最快乐的一件事。当然，并不是冥想本身脱离现实让我快乐，而是透过冥想体验到的生命实相、灵魂静修越来越让我感受到久违的愉悦。内心变得通明了，我渐渐地体悟到，冥想就像打通自我的门。开启一条通往觉醒的路径，让都市群落中的我们，在拥挤的人潮中也能够拥有澄澈的心灵净土，静静地修养身心。格式化你的精神 当我沉浸在冥想中，能够很奇妙地感觉到一种自己跟自己的沟通和对话，我内在的意识和身体的感官重新对接，产生畅通无阻的连接，让我能够更敏锐地感知外在世界，也抚慰内在精神。心理学家荣格说，在东方人的沉潜文化中，人们经由冥想向内追寻，认为最好的神性潜藏在一事物或人的内在层面。冥想就像是我们的身体和精神的一座桥梁，连接了外界与内部，是我们由外而内走向精神层面、挖掘和追求灵性的必经之路。在冥想的过程中，我试着慢慢地调整自己的心态，寻找身心的契合。那种感觉，类似浸在水底的状态，闭着眼睛进入黑暗，但其实我一直有视觉，能看到透过双眼进入视线的各种光芒。一开始，我听得见窗外的车水马龙，听得见树梢知了聒噪的叫声，意识随着光一点一点匀速移动，我似乎是静止的，又似乎是在前进。渐渐地，所有外界的声音似乎都消失了，在那一瞬间，我忽然感觉到强烈的号召，那就是我的精神在召唤我的身体，它们找到了沟通。

《冥想，是放松的开始》

编辑推荐

《冥想,是放松的开始》编辑推荐：都市白领释压宝典，上官昭仪审定推荐。《冥想,是放松的开始》为读者介绍多种快速释放焦虑冥想法，旨在使读者能在繁忙的生活中达到内在痛苦的释放，回复到平衡的生活品质之中。

《冥想，是放松的开始》

精彩短评

- 1、讲了冥想的种种好处，对于实践冥想来说意义不大。
- 2、真传一句话，假传万卷书。这书看了有种云里雾里的感觉，冥想的学习其实重在体验，体验过几次以后自然知道冥想是怎么一回事。作者是把自己对于冥想的理解写出来，但文章却是散文的感觉，并不是以一个解释的逻辑来介绍冥想。感觉越看越糊涂，只适合当成美文来看。《8分钟幸福疗法》比这书实用得多
- 3、不错，从另外的角度带我认识了冥想，可惜没长期坚持，嘿嘿.....不过还是值得入手
- 4、通过这本书对冥想有一定的认识，我觉得适合初学者。
- 5、心累的时候看看
- 6、没预期的好啊
- 7、对于想要练习或者开始冥想的人来说，这是一本很差的书。书中一直讲好处或者重复。难道这就是冥想的作用？
- 8、内容很好，值得读的一本书！
- 9、干货少 封面还不错
- 10、想学习如何冥想，但收获不大
- 11、干货太少
- 12、冥想通过排除自己的理性意识“封印”负面因素而让内心意识随心灵和气息自由翱翔于自然界使身心万籁俱寂并充满能量与勇气的效果。遇到难题时，冥想的并非直接告诉我们答案，而是说服自己内心以最合适的姿态来迎接和解决这些事。

《冥想，是放松的开始》

章节试读

1、《冥想，是放松的开始》的笔记-冥想，是放松的开始

陀螺人：转不停，
冥想：训练自己的精神，精神格式化，丢弃负面垃圾，
很多身体上的疲劳，来自内心的不健康，
发现累的时候 观察内心是否累了，
冥想，承袭宗教，不是宗教，
主动性想象：有方向、流动的想象，有些幻想，是自身投影 先接受，再积极治愈，
冥想，是平衡与专注的状况，而非昏沉浑噩的忘却，
潜意识，易接受你一再重复的语言、画面、想法 选一个积极的设想，重复（NLP积极暗示，现在进行时），
冥想时，接触理性意识，
冥想，是留给自己的关怀，贵在坚持，每天20min，
面对某事物，不要在习惯性直接接受，先用感受力去关注，体察它给心灵带来什么感受，
调身（姿势），调息（呼吸），调心（思维），
虔诚，感恩，
顺其自然，不强行改造自己，改造某事物，
流水中的暗礁，是你内心的魔杖，安抚消极想法，
你才是语言的主人，
承认，是治愈的开始，用勇敢与负能量对话

《冥想，是放松的开始》

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