

<<心灵瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<心灵瑜伽>>

13位ISBN编号：9787122091116

10位ISBN编号：7122091112

出版时间：2010-10

出版时间：化学工业

作者：郑莉

页数：189

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：<http://www.tushu007.com>

## <<心灵瑜伽>>

### 内容概要

此书帮助我们于日常经历中反省自己的痛苦之身，了解心理黑洞（又称心理坑洞）所带来的身心灵困境。

这也许就是女性心灵瑜伽之深意所在。

发现自性深处的力量，醒觉爱与成熟的光芒。

## <<心灵瑜伽>>

### 作者简介

郑莉，临床心理学硕士研究生，被中国心理学家大会认证的优秀国家二级心理咨询师，资深身心灵作家，慧之馨心理成长中心创始人，首席咨询师，有丰富的心理咨询实战经验；从事心理编辑记者工作多年，先后在时尚杂志社、凤凰卫视旗下杂志做编辑。  
为《时尚伊人》、《时尚健康》、

## &lt;&lt;心灵瑜伽&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 情感坑洞——自由生命的斗士 对抗坑洞的心灵瑜伽体验 自由之战 为什么我们害怕关系 让自己拥有更好的定力 我们所需要的心理满足 如何爱人，如何被人爱 坑洞——一条时间的河流 不要轻视婴儿的世界 干物女的真正生活 成长期，我们满足孩子坑洞的方式 作为父母，如何察觉孩子的坑洞 为什么有的人总是当不好父母 第二章 爱的当下之美 爱情：本我、自我与超我的较量 坑洞让我们不执著于爱情 爱自己可以来去自由 爱的蒙娜丽莎 爱的当下之美 如何主动走出自己的坑洞 让自己深入地理解对方 第三章 坑洞的滞留性 因为相异才相爱 前情造成的坑洞久久不散 和雄性动物们斗争 为什么致命的情人都危险 当好友有了一段好的爱情 淡定下来，方能成就事业 第四章 对抗黑洞——拥有一颗博大宽恕之心 眉间放一字宽 感恩父母，他们是你最初的翅膀 告别心中的安娜·卡列尼娜 在没有捷径的生活中探路 如何延迟满足 接纳自己的全部 你不能完全占据他的内心 你为何总是过于看重男人的能力 为每个人制造一个家 为你和另一半坚定一种成熟的价值观 女人面对情敌的态度 你建立自爱的艰辛过程 从别人的“场”中分离出来 第五章 转化负面能量 梦与负面能量 发现童年那个分裂的自己 谨慎而非乐观的处世态度 你自己在制造自己的坑洞 每个人都可以怡然自乐 发现心里那一个悲伤的儿童 无心插柳柳成荫 获得幸福 如何帮助孩子提升情商 精微情绪处理术 心态决定命运 在感情里修复生长 拥有一份富有激情的爱是美丽的 用自然的力量化解仇怨 女人要掌控自己的命运 扫除生活中的心理恶魔 面对感情，你为何总有坑洞 让我们从孩子状态成长 海边心灵瑜伽——把海装进内心深处 后记：内心深处的平静

## &lt;&lt;心灵瑜伽&gt;&gt;

## 章节摘录

我用心理催眠法帮助她告别过去恋情造成的坑洞，这也是一种创伤。

自愈的心灵瑜伽法。

我帮助她通过静坐冥想养心，暗示她一边慢慢深呼吸，一边在心里开始跟过去那段“虐恋”告别。过程中，她恍惚看到一个黑影子在向上升腾，从灵魂深处漂离，她希望他的影子能够慢慢地远离自己，让自己来一次重生。

她看着它缓慢上升、离去，好像过去那些不良的能量也在消减散去，她感到要张开双臂，拥抱现在的爱人，现在的生活。

虽然那团黑影依然会有彷徨不去的片刻，但她做出了努力。

后来，她仿佛看到一种白色的气体也开始升腾，觉得那是一道迎接她新生的光线，白色是一种导出过去坑洞的力量，它也让她看到过去活力之深。

她默默地独自进行着这种修行，感觉到现在身旁的爱人才是她所能依靠的。

通过心灵瑜伽的形式告别一个不良的坑洞，会带给你沉沦和升腾的双重体验。

你的生命能量似乎又慢慢回来了，虽然你曾经迷恋过去带给你的伤口，你昨天可能还在感怀。

但是现在，你回来了，你来到了自己的岸边，呼吸新鲜的空气，你不再浸淫过去，现在的真爱，才是对你有益处的。

你对自己的身心灵能量来了一次重整。

当不良坑洞的活力慢慢地被你逼出，它可能还会在你身上徘徊一阵子。

不过不要怕，你还是要继续同它作战。

你现在的爱人身上也有过往的活力，你也需要帮助他去清空。

其他人的坑洞也可能在我们身上有所表现，不要怕，你只要从正面去接受那些能量，就没有问题。

## <<心灵瑜伽>>

### 编辑推荐

《心灵瑜伽:给都市人的情绪排毒书》：发现自性深处的力量，醒觉爱与成熟的光芒。  
心灵瑜伽是一门需要常修的功课，《心灵瑜伽:给都市人的情绪排毒书》教你寻找一个静心独处的场所，通过冥想，任由自己的情绪起落。  
当情绪沉淀下来，触及内在坑洞时，它犹如一道生命深处的光，照见你所有的恐惧、失落、悲悯、悔恨、低迷，但这种负性的能量却不见得不利于你。  
往往，从苦中来的的生命魅力无穷，在黑暗里，我们却能发现光，从而肃清情感生活深层障碍，获得高情商的心理生活。

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:<http://www.tushu007.com>