

<<冥想>>

图书基本信息

书名：<<冥想>>

13位ISBN编号：9787507425116

10位ISBN编号：7507425118

出版时间：2012-2

出版时间：中国城市出版社

作者：莎克蒂·高文

页数：195

译者：蒋永强

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>

<<冥想>>

前言

真是难以置信，《冥想》出版至今已经过去了这么多年。

当年我才30岁，正处于寻找人生方向的路途中。

多少年来，我一直是一个积极的追寻者，将自己献身于探索东方哲学与西方心理学，企图从中发现我生活的深层意义与目的。

事实上，我所学到的某些思想和技巧也确实对我的意识与生活方式产生了深远的影响。

我属于这样一种人：一旦发现某些有价值的事情，就会迫不及待地告诉每一个愿意倾听的人。

结果我发现自己渐渐开始从事咨询以及引导小团体和工作坊方面的工作，将那些曾经帮助我解决个人难题、拓展意识领域的观念和练习传授给其他人。

对我而言，将这些事情写成一本书并提供给我的学生是一个不错的主意。

写作本书期间，我经历了创造热情和自我怀疑交替出现的困境，当时我想：“我有什么资格写这样一本书，告诉人们怎样找到生活中更大的快乐与满足？

我肯定不是这方面的专家。

我自己的生活也并不完美。

”我的朋友马克·艾伦帮助我走出了这些困难时期，他鼓励我不必担心这样的问题，而要将注意力集中于我的创造性过程上。

我们决定自费出版这本书，虽然我们对出版行业所知甚少，对金钱方面的事情更是毫无概念。

不管怎样，我们还是设法让书在一些书店上架。

这本书创造了一段历史。

人们似乎很喜欢这本书，凭着口耳相传，在接下来的几年中它渐渐地成为一本畅销书，并持续在世界各地热销至今。

我觉得它热销的其中一个原因就是它短小、简洁、实用，而且其中的一些技巧读者可以马上加以有效地运用。

我收到过成千上万封读者来信，告诉我这本书是如何帮助他们解决了一些特殊的、有时候是相当严重的问题，这真是非常令人欣慰的一件事。

我对自己有机会以这种方式给予他人帮助而感恩在心。

我的工作和事业也随着这本书而日益兴旺。

许多年来我一直在世界各地带领工作坊，并撰写和出版了另外几本书。

就像它帮助其他人找到了他们的生活之路一样，《冥想》也帮助我找到了生活的方向。

该到了做一个新的修订版的时候了。

我稍做了一些修改，对一些观点做了梳理，对一些定义进行了深化，在总体上也做了相应的更新。

如果你早就看过第一版，我希望你从这些修订中找到乐趣。

如果你是第一次阅读本书，祝愿它能帮助你创造出你所向往的一切。

莎克蒂·高文 2002年5月

<<冥想>>

内容概要

彻底改变3600万人命运的世界级巅峰巨作！

全球1%最顶尖成功人物都在运用的最强大心灵力量：冥想！
这也是超级畅销书《秘密》中最强效的工具。

几个世纪以来，所有伟大的导师和杰出人物：伽利略、贝多芬、爱迪生、拿破仑·希尔、卡耐基、爱因斯坦，以及许多非凡的发明家、卓越的科学家、伟大的思想家，都因为懂得运用这个宇宙间强大的心灵力量而成功。

现今，“冥想”风靡全球，改变世界！

它已成为全球政界、商界、体育界、娱乐界金字塔尖人物的必胜成功法则！

比尔·盖茨、奥普拉、老虎伍兹、斯瓦辛格、刘易斯、奥运会冠军，就是这个最强势成功秘诀的坚定实践者和获益者。

美国政府甚至秘密将这个方法运用在“阿波罗计划”和“奥林匹克计划”中，一度列为高度机密，秘而不宣。

但是这一次，在莎克蒂·高文编著的《冥想——创造你梦想的生活》这本书里，这些成功者的根本秘诀首次完全揭露。

《冥想——创造你梦想的生活》所告诉你的，正是如何有意识地控制和运用我们与生俱来的冥想能力，如何将它作为一种常规的技巧和工具，为你获得财富、幸福、快乐、健康、真爱，以及彻底改变命运。

通过《冥想——创造你梦想的生活》，你将会彻底谙熟这个你可以掌控，却隐藏、忽略了很久的力量。
当你开始运用它时，会惊讶于它为你的人生带来的喜悦和转变。

融洽的人际关系，充分的自我表现，乐在其中的工作，内心的平静与和谐……生活中方方面面的美好与富足，冥想都可以带给你！

<<冥想>>

作者简介

作者：（美国）莎克蒂·高文（Shakti Gawain）译者：蒋永强 莎克蒂·高文（Shakti Gawain），是个人心灵成长领域的先驱和开创者，在过去的25年里，她是享有世界声誉的心灵意识导师，以及众多国际畅销书的作者，一直活跃在世界各地，领导心灵主题、方面的研讨机构。

经常出现在奥普拉Show、赖利，@Show，早安美国等当红电视节目中，以及《时代》杂志等主流媒体的封面人物。

她的成名作，《冥想》一书，全球热销超过600万册。

发行30多个版本，风靡世界。

这是一本开风气之先的畅销书和长销书，在第一次出版时就促发了一场个人成长领域的新风潮。

这本经典的指导手册囊括了很多帮助你运用自身冥想力的静修、练习和技巧，在创造崭新生活、改变负面习性、提升自尊自信、达成事业目标、促成美满如意、开发创造能力、增强生命活力、改善健康状况、体验深度放松等很多方面都有非常好的效果。

<<冥想>>

书籍目录

出版前言

修订版序言

致读者

第一部分 冥想的基础

什么是冥想

冥想是如何运作的

冥想的简单练习

放松很重要

如何冥想

冥想的四个基本步骤

冥想只能用于善事

肯定陈述

一个灵修“悖论”

第二部分 运用冥想

让冥想成为你生活的一部分

存在，运作，拥有

三项必要元素

接触更高的自我

顺其自然

丰盛

接受你的好

自我欣赏冥想

回流

疗愈

第三部分 冥想与肯定

接地和能量流通

打开能量中心

创造你的心灵幽静处

结识你的向导

粉色泡泡技巧

疗愈性冥想

祈求

运用肯定的多种方式

第四部分 专用技巧

记载冥想的笔记本

清理

书面肯定

设定目标

理想场景

宝图

健康与美貌

团体中的冥想

人际关系中的冥想

第五部分 生生不息的创造力

创新性意识

<<冥想>>

找到我们更高的目的
生活就是你的艺术作品
致谢

<<冥想>>

章节摘录

版权页：插图：疗愈冥想是创造和维护健康最为重要的方法之一。

整合性健康的一个基本原则是，我们不能将身体健康跟情感、精神和灵性状态割裂开来。

所有这些层面都是相互联系的，“疾病”通常也是在其他层面上有冲突、紧张、焦虑或不和谐等状态的一个反映。

因此当我们身体上有所不适时，它无疑也在传递一个信息，要我们去深入洞察我们的情感和情绪、思想和态度，看看我们可以做些什么来恢复我们天然的和谐与平衡。

我们必须转向内在，侦测内部的进程。

冥想是一种从心灵到身体的信息传递方式，期间我们有意无意地在心中形成意象和思想，然后作为信号或命令，将它们传递给身体。

而有意识的冥想就是创造正面的思想和意象以取代负面的、紧缩的、病态的思想和意象，并将它们传递给身体的一个过程。

治愈我们自己有时候，我们生病是因为我们从内心层面上相信疾病是对某些处境和环境的适应性反应，因为从某种角度看，疾病似乎有助于我们解决某个问题，以此获取自己所需要的，或者它可以为某些未获解决和无法承受的内心冲突找到出路。

以下是这类疾病的几个例子：有人因为被暴露在可传染疾病区域内（因此认为染病不可避免或概率很高）而生病；有人死于跟父母或家族成员同样的疾病（因为他无意识地走进和追随同样的生活模式）；有人为了逃避工作而生病或遭遇意外（不是他在工作中有些无法面对的事情，就是他在生病之前不给自己留出必要的休息时间）；有人生病是为了得到关爱（这是她作为一个小孩获得父爱的一种方式）；有人终身压抑他的情绪最终死于癌症（他无法解决积攒的情绪压力和认为不应该表达这些情绪的错误信念之间的冲突）。

以上这些例子并不说明所有的疾病都可以用一个干脆的解释打发。

和我们碰到的其他问题一样，它们都有许多复杂的因素。

但我确实希望说明这样一个事实：除了身体因素之外，疾病也是情感、精神和灵性等因素作用的结果，疾病可以给我们自身内在的问题或生活中的问题寻求解决途径的一种企图。

如果我们愿意深入觉察自身的情感和信念，我们常常会在各个层面上都得到治愈。

基于这个观点，我们就以建设性的态度来看待疾病。

与其将自己看成是疾病的“牺牲品”，或者将疾病看成是无法避免的灾难与厄运，不如将它看成是一个特别有用的信息。

如果我们受困于这样那样的身体上的不适，这是一个信息，要我们向内看，看看我们的意识中是否有什么需要辨识、确认和疗愈的。

疾病带来的信息常常是叫你安静下来，花更多时间接触内在自我。

疾病常常逼迫我们放松下来，放下所有的忙碌与努力，而沉入到意识的深层，去接收我们所需要的滋养性能量。

虽然我们也需要外部的治疗，但根本的疗愈总是来自内在。

当我们允许自己安静下来并定期跟内在层面接触的时候，我们或许就不再需要通过生病来唤起对内在自我的注意了。

<<冥想>>

媒体关注与评论

每个人都拥有冥想的力量！

——朗达·拜恩（《秘密》作者） 我确实相信冥想行之有效，因为它已经在我自己的生活中得到了验证。

——奥普拉·温芙莱（美国著名脱口秀主持人） 阅读此书，可学到如何运用想象力使你心想事成。

——羽西（化妆品王国皇后） 每个人都在冥想，不论他是否知晓。

冥想，是成功的大秘密。

——吉纳维夫·白汉德（潜能开发师） 莎克蒂·高文为我们提供了许多如何成就自己、如何改变生活的方法。

——《母亲》杂志 阅读此书，你只需带着一个开放的头脑和心灵，以及一个极大丰富自己生活的愿望——准备好，结果相当神奇，一定会让你喜出望外。

——《新时代》杂志

编辑推荐

《冥想:创造你梦想的生活》是《秘密》圆满实践版，继《秘密》后又一部世界级心灵巨著！

《冥想:创造你梦想的生活》是莎克蒂·高文的成名作，全球热销超过600万册，发行30多个版本，风靡世界。

这是一本开风气之先的畅销书和常销书，在第一次出版时就促发了一场个人成长领域的新风潮。

<<冥想>>

名人推荐

每个人都拥有冥想的力量！

——朗达·拜恩（《秘密》作者）我确实相信冥想行之有效，因为它已经在我自己的生活中得到了验证。

——奥普拉·温芙莱（美国著名脱口秀主持人）阅读此书，可学到如何运用想象力使你心想事成。

——靳羽西（化妆品王国皇后）每个人都在冥想，不论他是否知晓。

冥想，是成功的大秘密。

——吉纳维夫·白汉德（潜能开发师）

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>