

<<秘源>>

图书基本信息

书名：<<秘源>>

13位ISBN编号：9787508055978

10位ISBN编号：7508055977

出版时间：2010-1

出版时间：华夏

作者：彼得·凯德

页数：107

译者：曾方圆

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>

## 前言

许多智慧都是古老的，并且实际上也已经不再是秘密。

有时候你以为你发现了一些前所未有的东西，孰不知它可能已经存在了几个世纪之久了。

你尚不知道它，原因其实很简单，仅仅因为你没有试着去探求它而已。

然而，你为什么要去探求？

你的一切所需所求，现代科技均能够满足，何必再去探求什么古老的智慧？

我发现这是大多数人的想法，直到遭遇一场危及性命的疾病而不得不去面对生死时，人们才会产生另外的想法，才开始认识到科学和技术并无法解决人们所面临的危机，于是才开始改变观念，更新理念，开始对生命觉醒，开始探求那些能够让生命更加充实的智慧，并由此才开始发现生活的真正乐趣。

<<秘源>>

内容概要

这是一个猛然听来近乎传奇的故事，可就是这个故事，带给了无数人健康和年轻，带给了无数人心灵的安宁，掀起了风靡美国的保持青春、延缓衰老的练习。

这个故事就是从布拉福德上校说起的。

上校听到过不可思议的青春之源的故事，并且坚信它一定存在，一定就在世界的某个角落。

于是，上校不懈追寻，终于发现了保持年轻、健康长寿的古老秘诀——藏地五式练习。

同时，食品搭配、能量源泉、意念、冥想、发音的秘诀一起公开。

这是我们都需要的东西，不仅会帮助延长生命的长度，更会提高生命的质量。

无数的读者致信，畅谈五式对他们或浅或深的影响。

他们都因运用这个秘密而获得健康、快乐和年轻。

## 作者简介

彼得·凯德，从小跟随养父母生活在美国中西部地区，当还只是十几岁的孩子时，他就离开家开始了冒险历程。

他去过许多遥远的地方，异国他乡的不断历练，造就他成为一位有教养、有学识、思维活跃的人。他精通多种语言，并且终其一生都保持着对书籍、藏书、文字和诗歌的热爱。

## 书籍目录

序言第1章 每个人都渴望永葆青春，健康长寿第2章 健康不佳，何谈自由第3章 要想延年益寿，就得控制饮食第4章 身体病快快，精神难抖擞第5章 一切皆源于意念，基于意念，成于意念附录

### 章节摘录

插图：多年前的一个下午，我正坐在公园里读下午报，一位文质彬彬的老者走了过来，他看起来六十七八岁的样子，头发花白并且秃顶，双肩低垂，拄着拐棍，挨着我坐下了。

那时我还不知道，从那一刻起，我的整个生活将发生变化。

我俩很快便开始了交谈，并且聊得非常投机，交谈中我得知这位老者是一位英国退伍军人，他曾经在英国王室外交护卫队服过役，由于职业的关系，他曾经几乎走遍了世界的每个角落。

布拉福德上校——这尽管不是他的真实名字，但我愿意这么称呼他——让我深深地着迷于他的那些有趣的历险故事。

我们分别时又约好了再次见面，很快便成了亲密的朋友。

我们经常在他家或我家见面，时常谈天说地到深夜。

媒体关注与评论

“我已经练习五式许多年了，并且一直将其推荐给朋友们 我毫无保留地推荐此书” ——马丁·沈 “这五个简单的练习能让你重新获得年轻的感觉。

” ——《自然健康》杂志 “本书向您推荐了能够给您启迪的思想、改善健康的方法以及提高生活质量的智慧.并且教您如何延年益寿纵然岁月流逝却能保持青春常在.您的生活将充满乐趣，充实而美好” ——摘自伯尼·S.西格尔医学博士（《爱·治疗·奇迹》一书的作者）所写的序言 “我喜欢这套练习，它能够给你的健康带来极大的改变，让你精力充沛，并且能够改变你的生活方式。

” ——约翰·格雷，《男人来自火星 女人来自金星》的作者 “如果你对瑜伽望而生畏。那么此书正适合你。

此书摘掉了古老瑜伽的神秘面纱，使其简单通俗，人人都能够读懂”。

——毕嘉·班尼特，《呼吸生活》的作者，瑜伽教练，并与迪帕克·超普拉医学博士同为研讨会领导 “简单、快速，并且有效！

我喜欢这套练习！

” ——约翰·格雷《男人来自火星 女人来自金星》的作者

### 编辑推荐

《秘源1:保持年轻的藏地五式》：古老的西藏五式真的能够令你更加年轻吗？  
国际著名畅销书畅销2000000册被翻译成20多种语言在美国比《纽约时报》最畅销书还要引发热潮德国、澳大利亚、瑞士等已设立此书的专门研究机构德语版已发行10年之久，扔荣登畅销书榜单伯尼·S.西格尔医学博士作序全球已经无数人受益这本书是国际畅销书《秘源——保持年轻的藏地五式》的精彩续本、权威实践手册。  
包含了秘源 中没有详谈的大量信息。  
每一部分都是相关领域专家编写。  
在这里，你会深深体会到东西方智慧的交融，会更加详尽地读到西藏奇闻异事、隐士、声音、冥想、涡旋、排毒、营养、消化、瑜伽流派等知识。  
会明白食品搭配的终极问题，会体会意念和能量、发音和冥想，会带给你更深的思考！



<<秘源>>

#### 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>