第一图书网, tushu007.com

<<当下的觉醒>>

图书基本信息

书名：<<当下的觉醒>>

13位ISBN编号：9787508060385

10位ISBN编号：7508060385

出版时间：2011-1

出版时间：华夏

作者：乔治·布莱斯切克

页数：224

译者：李平

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

内容概要

《当下的觉醒》探索了情绪和人际关系，探索诸如痛苦、苦恼、小我、直觉、乐观、冥想、快乐，以及选择能力的影响等概念。

作者简介

乔治·布莱斯切克，西班牙《国家报》记者，广播节目经理、编剧，同时也是电视纪录片制作人，曾于1982年获得了西班牙国家新闻奖。
他研究过天文学、古生物学，曾经负责西班牙在阿尔及利亚的挖掘探险及研究活动。
他在巴塞罗那的超个人心理学院参加了针对“恢复有意识的状态”的调查研究，致力于探索宗教与新时代信仰之间的差异。
他的著作超过50本，其中最值得关注的是：《信仰和宗教大全》、《出售上帝》、《耶稣基督或虚假的故事》、《你所知以外》以及《我们是能量》。

<<当下的觉醒>>

书籍目录

推荐序　情绪向左，觉醒向右推荐序　当下，一切快乐的源头介绍第一章　情绪的世界　困于情绪之中　失控的情绪与心智之间的冲突　观察我们的情绪　积极的情绪与负面的情绪　佛教的简要介绍第二章　痛苦和苦恼　痛苦和苦恼的概念　过去的痛苦　当下的痛苦　身体上的疼痛，以及解脱之道　身体对疼痛的认同第三章　超越恐惧　恐惧，一路相随的旅伴　阿沙吉欧力所说的恐惧　……第四章　小我第五章　活在永恒的当下第六章　运用你的心智取得胜利第七章　连结我们的内在身体第八章　与他人连结起来第九章　冥想和神圣静心的世界第十章　什么是快乐？
第十一章　选择的权利第十二章　从梦中醒来后记附录1　埃克哈特·托利是谁？
附录2　埃克哈特·托利所著的书附录3　伟大的导师参考文献其他同类书籍

编辑推荐

作者用非常浅显和简短的语言浓缩了新时代灵性大师们的智慧，他提供的冥想练习简单、实用、快速，是一种极佳的静心方法。
他也彻底解答了“到底如何才能在日常生活中觉察自己，活在当下”这个在我们心里经常出现的疑问。

第一图书网, tushu007.com

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