

<<醒着的爱>>

图书基本信息

<<醒着的爱>>

内容概要

在亲密关系中怎么修炼一颗觉察的心？

最杰出的亲密关系导师，用40年亲身体会，带你回归朴实纯粹的爱情本源。

这本书带给人们全新的两性相处之道，帮助我们扫除情感关系中无意识的争论和相处模式。

心理治疗师盖伊和凯瑟琳夫妇，通过自身婚姻体验和丰富的治疗经验，总结了一套十分有效的方法，帮助人们建立高能量的两性关系，让每个人在亲密情感中拥有更多的正能量、创造力和幸福感。

在本书中你将学会：

- 如何听从身体内在的智慧去作清醒的抉择；
- 放手——停止两性间的权力争斗和互相操控；
- 如何做到亲密有间，保持独立的自我；
- 停止责怪他人，用自己的能量创造想要的生活；
- 怎样沟通交流最能增进亲密感；
- 如何走出情感困境，回到轻松的爱之流；
- 制定六大承诺拉近两性距离，主导情爱生活；
- 修炼一颗觉察的心，用七大步骤重塑自我。

作者夫妇经亲身实践证实有效的《亲密体验37法》，也在书后呈上，以具体方案指导恋爱者或单身的人，回归爱的本质，逐步建立牢固又新鲜的亲密关系。

<<醒着的爱>>

作者简介

盖伊·汉德瑞克（Gay Hendricks）：斯坦福大学咨询心理学博士，美国心理学家、教育家，在世界各地为心理学专业人士和教育家做演讲、举行学术研讨会。

凯瑟琳·汉德瑞克（Kathlyn Hendricks）：超个人心理学博士，国际两性关系权威，舞蹈治疗领域的领军理论家。

在超过500个广播和电视节目中担任过嘉宾，包括CNN和亚太财经频道的专访，以及《奥普拉》的访谈秀。

凯瑟琳和盖伊夫妇，共同创办了“汉德瑞克身心统和研究所”，培养心理学专业人士，他们的许多学生已是当今世界各地著名的心理学家、治疗师和培训师，被称为“老师的老师”。

了解作者在中国大陆的课程、讲座和工作坊，请查看：www.familyssystem.cn

了解汉德瑞克中心在亚洲地区的课程，请查看：www.blissipline.com

了解汉德瑞克中心在世界的进阶课程，请查看：www.hendricks.com

<<醒着的爱>>

书籍目录

第一章 有意识的爱：旅程简述

无意识的爱和过度依赖

什么是携手共进？

童年时代就已生根发芽的无意识的爱

无意识的爱开始的那一刻

开启携手共进之旅

建立携手共进关系的三大基本条件

第二章 无意识的爱开始的瞬间

过往经历的影响

放大那个特殊瞬间

隐瞒导致退缩和投射

下意识的协议

问题的核心

第三章 无意识的爱之九大误区

第四章 携手共进的七大步骤

第一步：承诺

第二步：学会爱自己

第三步：学会感受

第四步：承担责任

第五步：学会讲出内心最细微的感受

第六步：遵守协议

第七步：让自己的生活充满正能量

第五章 携手共进的两性关系中唯一需要解决的问题

偏离正能量

共同携手处理上限问题

第六章 解决矛盾的新方法

携手解决矛盾的过程

第七章 用有意识的爱交流并处理情感问题

情感观扭曲的根源

定义你的边界

认清你的感觉

区分想法和感觉

有意识的爱是怎样交流的

选择携手共同面对内心

第八章 如何摆脱过去的影响

投射通常是罪魁祸首

把过去的权威问题投射到现在

创伤

冰封的情感，未说出的话

习惯模式

治愈过去

完成未做完的事

第九章 陷入困境时怎么办

困境过程

<<醒着的爱>>

结语 想象一个崭新的情感世界

附送 亲密体验37法

<<醒着的爱>>

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>