

<<感觉>>

图书基本信息

书名：<<感觉>>

13位ISBN编号：9787514205855

10位ISBN编号：7514205853

出版时间：2012-11

出版时间：印刷工业出版社

作者：莉丝·布尔贝尔

页数：214

字数：140000

译者：徐建琴

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>

<<感觉>>

前言

前言这本书是特别为你而写的。

决心读它，说明你已经有意地做出了一个决定——要重新塑造自己。

不管出于什么理由打开这本书，我将成为你这趟转化之旅中的朋友，作为朋友，我会尽我所能给予指引，帮助你发现内在无限的能量。

希望你选择读这本书是因为你立志要成为生命的主人，这一志向极其宝贵，为了让你有能力达成此愿，我们必须携手共进。

我提供一些方法以及简明扼要的指导，你用纯净的心、开放的头脑集中精力踏上这一旅程。

只要你将这些原则应用于你的生活中，按照先后顺序做每节的练习，就会大大提高你收获幸福和成功的机会，这些幸福和成功将发生在人生的各个领域，并会超乎你曾有过的任何想象。

这本书的内容是作者历经 25 年研究、学习和自我觉察的成果，我将这些方法应用到自己的生活中，由此享受到了无比的快乐和个人成就。

通过不懈地努力，我已经帮助成千上万的人改变了生活，现在我想与你分享我的观点，一起探索伟大的生命法则和宇宙法则，享受生机勃勃的生活。

只有在自我发现的道路上，才会有这样的生命力。

握住我的手，踏上你的生命旅程吧——毫不夸张地说，这是一趟充满惊喜和启发的旅程！

<<感觉>>

内容概要

从苹果教主乔布斯到最著名的脱口秀主持人奥普拉，从西方商人到东方瑜伽大师，从官方新闻到娱记微博——全世界都在讨论要相信感觉，但仍然只有微乎其微的人能做到了解感觉，跟随感觉，运用感觉——政客用它获取民众选票、商人用它促成合作，心理医生用它治疗病人。

正如一句话所说的：感觉对了，一切就对了。

然而，如何准确抓住自己的感觉？

如何用感觉获得幸福、快乐、健康、爱情以及改变命运？

作为国际心理培训、心理治疗大师，莉丝·布尔贝尔在《感觉：相信自己的感觉，找回你的人生》中破解了身体感觉密码，并提供了21个简单可行的感觉练习，通过这些练习，每个人都能听到内在的声音，找准自己的感觉。

<<感觉>>

作者简介

莉丝·布尔贝尔 (Lise Bourbeau)，享誉全球的作家和演说家，在加拿大魁北克创办了最大的个人心灵成长学校，多年来在北美、欧洲、法属西印度群岛和法属波利尼西亚各处巡回讲学。

1984年在加拿大开办“听身体的话”健康培训学校，成为加拿大的省级政府和联邦政府可信任的心理培训师。

1987年，她写了这本书，创立自己的出版系列“莉丝版本”等，这本书很快成为加拿大的头号畅销书。此书已被译成18种文字。

译者：

徐建琴，个人执业的心理师，中国科学院心理研究所教育与心理发展硕士，中美精神分析联盟 (CAPA) 会员。

译著有《精神分析的伴侣治疗》、《投射性认同与内摄性认同》等，参与翻译案例集《现在全明白了》。

<<感觉>>

书籍目录

前言

致谢

一 寻找你的内在感觉

静下来觉察你内心的感受

练习 1：看看你的内在感觉是否够敏感

潜意识能帮你找到自己的感觉

练习 2：与自己的潜意识进行沟通

告诉自己：“我会对自己的人生负责”

练习 3：盘点一下与你有关的那些承诺

学会用整个心灵去爱

练习 4：每天做一件能给你带来快乐的事情

播种什么，就会收获什么

练习 5：时时关注你的情绪和态度

用爱斩断束缚你身心的绳索

练习 6：向束缚你的人表达宽恕

信心能带来你所需的一切资源

练习 7：激发你的信心

正面的预期更能产生能量

练习 8：避免把能量耗费在他人身上

二 听懂你的身体在说什么

疾病和意外事故传达的信息

练习 9：先和身体建立连接

身体会告诉你它需要什么

练习 10：让你的饮食与身体需要保持一致

让身体按它自己的节奏运作

练习 11：对身体的一切“渴望”保持觉知

性爱能给你提供能量

练习 12：觉察性爱与身体之间的联系

觉察身体发出的各种信号

练习 13：对身体的基本需要保持警觉

三 听懂你的理智在说什么

觉察你的理性思维

练习 14：运用你的理智来判断对错

学会做“小我”的主人

练习 15：与另一个自己沟通

战胜你身边的“虚妄主人”

练习 16：对“控制”你思维的人或事保持警觉

满足理智的基本需求

练习 17：察看生命中被忽略的事项

四 听懂你的情绪在说什么

接受自己所有的情绪

练习 18：勇敢地表达出你的情绪

消除你内在的恐惧和内疚

练习 19：觉察你最近三天的恐惧和内疚

为你的情绪系统提供足够的营养

<<感觉>>

练习 20：看看你缺乏哪种情感营养
五听身体的话，梦想的事哪里都会有
专心完成你自己的拼图

练习 21：花时间发掘你的能力和天赋
结语

<<感觉>>

章节摘录

版权页：你的心灵开始成长之时，你就会发现自己需要更多空间。

在此空间里，你会保持一种平衡，与他人接触时既有力量，又清楚界限。

儿童能够无条件地去爱，因为他们的空间还没有被别人挤占。

观察身边的儿童，向他们学习吧！

完全无条件地爱某人并不意味着你赞同他的所言所行，你接受他们，不会试图去改变他们，这是“小我”认定你的思考方式正确，是“小我”在期待。

我们自然希望我们所爱的人幸福——但那是建立在我们对幸福的理念上的。

如果你儿子决定要吸毒，那是因为他需要通过吸毒体验某些事情，由不得父母或其他任何人去评判、嘲笑，或是掌控他的人生。

他做的决定，他负责任。

当他学完需要学习的功课后，就会停下来，并自己面对相应的后果，没人能够替他做什么，父母退后一步，看着事态发展，这样做确实很难，但是被喋喋不休的父母包围着的孩子更危险。

让父母告诉他做错了，不顾一切地阻止他，他只会做出这样的反应——吸食更多毒品，为的是反抗权威。

怀着爱心引导他，指出后果，但不评判。

告诉他：“听着，我不赞成你现在做的事情，我非常担心你，但是如果你认为这是你必须做的，我会尊重你的决定。

当你觉得需要找人谈谈时，我在这里等你。

”给他空间，一旦他学会对自己的行为承担责任，他会尊重你，并且学会尊重自己。

告诉孩子你相信他有能力做出正确的决定，以此表示你对他的尊重。

当他觉得他需要帮助时，他会对你们的关系有足够的信任和信心，并求助于你。

爱和尊重是相伴相随的，尊重别人的个性吧，包括你孩子的个性。

如果孩子想留长发、不学习、吃不同的食物、喝不同的饮料，那是他选择的，他想以此来表明他是谁。

向孩子展现这种爱，越早越好，相信他们会理解，甚至婴孩也能理解父母的尊重和引导，他们对自己的决定负责，承担相应的责任，父母相信他们会很安全并给予足够的空间，这些孩子便会发展迅速，也能够更好地把握自己的人生。

<<感觉>>

媒体关注与评论

跟随自己的心一起跳动，你的心会告诉自己要成为什么样一个人，你将把自己改变成自己。

——苹果教父 乔布斯 当你找到了你应该做的工作的时候，你会发现每一天都是个奖赏……如何才能知道你找到你该做的事情？

答案是：感觉。

——创新工场董事长兼首席执行官 李开复 感觉是你生命的导航定位系统。

当你应该做某些事情，或者不应该做某些事情的时候，你的情绪导航系统会让你知道的，因为“感觉起来就是这样”。

——脱口秀女王 奥普拉 往外看的人，做着梦；往内看的人，醒着。

——心理学大师 卡尔·荣格 对所有的人来说，思想和行为都源于一个出处，这个出处就是感觉。

——古罗马哲学家皇帝、《沉思录》作者 马可·奥勒留 感觉是我们的盔，才智是盔上上羽毛，羽毛是一种装饰，头盔却能保护脑袋。

——印度瑜伽大师、《瑜伽之光》作者 艾扬格

<<感觉>>

编辑推荐

<<感觉>>

名人推荐

感觉是我们的盔，才智是盔上上羽毛，羽毛是一种装饰，头盔却能保护脑袋。
——印度瑜伽大师、《瑜伽之光》作者 艾扬格

<<感觉>>

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>