

<<心的力量>>

图书基本信息

书名：<<心的力量>>

13位ISBN编号：9787514608083

10位ISBN编号：7514608087

出版时间：2013-7

出版时间：中国画报出版社

作者：王江峰

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>

<<心的力量>>

前言

在修行中得到幸福 我常常说，整个人生就是一场修行，我们在修行中得到幸福。

我们要修身，拥有健康的身体才能去完成一切基本的生理行为和社会活动。

我们要修心，身体健康和心理健康才叫身心健康，身心健康才能让我们感受到更多幸福。

我们还要培养自己的灵性，创建自己的人气场，证明自己在这个社会存在的意义和价值。

我提倡的所谓“身心灵”修炼的根本宗旨是让我们在物质高度发达的今天感受到更多幸福。

“身”就是指身体，“心”是指心理，“灵”则是指宇宙万物皆具的能量，也可称之为灵性，而“身心灵”注重的是三个层面的统一与和谐，将人视作身心灵的综合体，以寻求整体的健康与灵性的成长。

极具包容性和多元性的身心灵潮流，不仅涵盖了东西方哲学、宗教、心理学的融合与发展，也在古老智慧与科学最新动态的启发下，发展出各种体系的身心灵疗愈活动。

繁忙的生活很容易让我们忘记了生活的本来意义——享受幸福而非体验痛苦。

已近不惑之年的我，相继经历了爷爷、奶奶、母亲的离去，甚至身边的数位朋友也因不同原因驾鹤西去。

而我平时也经常听到这样一些大多数人所谓的新闻，比如，谁因为好酒如命而得了肝癌，谁因为开车太快而车毁人亡，谁因为工作太劳累而突然死在办公桌上，谁因为一点小事和人争论被人刺死，谁因为忧郁而跳楼自杀……生命原本是如此脆弱，人生原来如此无常，下一个或许就是你！

我们为什么要不幸福呢？

我们为金钱而累，因为我们成为了金钱的奴隶：我们计较太多，因为我们太在乎一些事物；我们抑郁，因为我们内心有心结没有打开。

如果我们懂得修身修心，也许就更深刻知道淡泊、宽容、舍得的人生哲学。

我来帮助你和家人、朋友一起感受幸福、分享幸福。

我将告诉你身体管理、身心修炼、灵性开悟、气场营造等经验和心得。

愿我的读者朋友们永远幸福！

<<心的力量>>

作者简介

王江峰，心理咨询师，健康管理专家。
常年致力于健康生活理念的传播与研究，曾赴德、美等国家交流学习，现为浙江省企业家健康服务中心专员，著有《谁主宰了你的生命和幸福》一书。
已开办健康管理课超200场，受众超过20万人。

<<心的力量>>

书籍目录

前言 / 在修行中得到幸福 第一章 / 懂得身体秘语才懂修身养性 / 001 闭上眼睛，想象你的身体是怎样的 / 002 你的大脑里都有些什么？ / 006 一呼一吸间，感受身体的变化 / 009 告诉你，决定饥饿的不是胃 / 013 觉察性爱与身体之间的联系 / 017 常做体检，这是你了解身体的捷径 / 021 根据身体运行状况，选择你该吃的食物 / 024 给你的身体运行制订一个健康计划 / 028 给自己制订一个健康计划 / 030 第二章 / 身心相通才能真正感受到舒服 / 033 喝足水，通过水的运行让身心相通 / 034 让我来告诉你，什么是通体舒泰 / 038 忘了呼吸，才能真正调节呼吸 / 042 心灵的力量，也能帮你消化食物 / 046 对身体的一切“渴望”保持觉知 / 050 你的心怎样，你的身体就怎样 / 053 疼痛，有时可用意念来加以调控 / 057 回想过去的伤痕，你的心是否还在痛？ / 062 第三章 / 给自己做心理诊断，排查心理毒素 / 065 你生的病，与情绪有多大关系？ / 066 恐惧，其实是心灵强加给你的 / 071 抑郁和焦虑——平静生活的杀手 / 074 生气不仅伤身体，甚至会诱发色斑 / 077 抱怨，并不能解决任何问题 / 080 固执，只会让自己毫无退路 / 085 抛弃虚荣，让心灵摆脱煎熬 / 088 减少欲望，人生不再苦不堪言 / 091 嫉妒的负能量实在太大了 / 094 自卑，是失败者的名片 / 097 第四章 / 清除心理毒素，掌控自己的情绪 / 101 描绘一个月内的情绪波动图，深入剖析你的心 / 102 了解你的情绪周期 / 106 要听懂情绪在说什么，并接受它 / 108 对“控制”你思维的人或事保持警觉 / 112 情绪如何发展，源自于你的心 / 116 用你的理智来判断对错 / 120 你的心里有阳光，你的身体里才会充满阳光 / 124 正面预期能产生更多能量 / 128 为你的情绪提供足够的营养 / 132 第五章 / 补充情感营养，离幸福更近 / 137 看看你缺乏哪种情感营养？ / 138 真正的富裕从内心开始，而非金钱 / 141 学会了分享，幸福就会滚滚而来 / 145 乐观自信，希望才会围绕你身边 / 148 心存善念，善待他人就等于善待自己 / 153 享受成熟，女人四十岁其实是一枝花 / 156 宽容，让你心胸坦荡 / 161 每天享受小快乐，就是人生大快乐 / 165 用爱斩断束缚你身心的绳索 / 169 孝，能带给你积极的正面“孝”应 / 173 第六章 / 气场就是你人生的能量场 / 177 气场，让你的心想什么就有什么 / 178 你的气场是怎样的？ / 182 花时间发掘你的能力和天赋 / 186 行为举止，会在你周围形成气场旋涡 / 190 高速运转的大脑是强大气场的保证 / 194 通过意念，你就能改变气场 / 198 你给心灵的补给如何，气场就如何 / 202 外柔内刚，因为心力能够四两拨千斤 / 206 微笑，并要发自内心，这样才有大气场 / 210 告诉自己，你就是最美丽的蜂王 / 214

<<心的力量>>

章节摘录

版权页：生气的人往往会失去理智，意识模糊，并失去判断的能力。

这样的人往往是不堪一击的，就像寓言故事中的皮球一样，一遇到热水，即爆炸崩溃。

历史上，因为生气而变得不堪一击的人不胜枚举。

“诸葛亮三气周瑜”的故事很多人都熟悉。

第一次，孔明智激周瑜，让东吴先去打南郡。

结果周瑜中了毒箭，强忍伤势用计诓出南郡守军，把曹仁杀得大败，但是孔明派赵云趁曹军出城时攻取了南郡。

孔明得了南郡，遂用兵符，星夜诈调荆州守城军马来救，却派张飞袭了荆州；又差人用兵符，到襄阳诈称曹仁求救，诱夏侯引兵出城，派关羽袭取了襄阳。

周瑜为此气得金疮崩裂。

第二次，周瑜向孙权献计：以替孙尚香招婚的名义诓刘备到江东遂杀之。

结果刘备根据孔明的锦囊妙计成功娶了孙夫人，最后又安全返回荆州。

在江上，孔明让荆州军对追来的周瑜大喊：周郎妙计安天下，赔了夫人又折兵。

周瑜气得箭创复发，昏倒在地。

第三次，周瑜想用“假途灭虢”之计，却被孔明识破，结果周瑜气倒在地，给孙权上了一封奏疏推荐鲁肃接任自己，然后大呼三声：“既生瑜，何生亮。”

周瑜还没回到柴桑，在巴丘就气绝身亡。

试想一下，如果才华横溢的周瑜胸怀能宽广一些，不因为诸葛亮的羞辱而恼羞成怒，又怎会被气得身亡呢？

人生无坦途，爱生气的人往往不堪一击。

现实生活中，我们只要稍稍仔细观察一下周围熟悉的人，就不难明白这个道理。

凡是心胸敞亮者，整天乐呵呵的，精神矍铄，身体健康，对工作、生活都充满了热情，即使面对挫折和失败，也能从容应对。

相反，心胸狭窄者，整天愁眉苦脸，精神萎靡不振，对别人而言不是什么问题的琐事，在他那里都是大事，搞得不仅自己不开心，家人朋友都跟着不开心。

<<心的力量>>

编辑推荐

浮躁的现代生活容易让人迷失，“不幸福”是我们很多人的口头禅，那么，到底如何真正感受到幸福？

本书将告诉我们“身心灵”修炼之路。

“身”就是指身体，“心”是指心理，“灵”则是指宇宙万物皆具的能量，也可称之为灵性，而“身心灵”注重的是三个层面的统一与和谐，将人视作身心灵的综合体，以寻求整体的健康与灵性的成长。

本书将循序渐进引你开始修炼幸福安宁人生，从身体管理、身心修炼、灵性培养、气场塑造等角度告诉你修炼之道。

作者的观点新颖而深刻，比如：一个关于吃的秘密：决定饥饿的不是胃，而是情绪和你的心脏。

食物与我们的身体器官组织密切相关。

中医讲究阴阳五行，而食物也可以如此划分，因为每味食物都在五行论的范围内影响着与其相关的器官。

宽恕的目的是激发我们的自愈力，让我们的心灵回归祥和。

这是一种心灵的修炼，我们越是能够宽恕，越是会发现没有人能真正地伤害到自己。

因此，为了不让别人伤害到我们，我们自己要涵养一颗包容的心。

科学研究表明，人的情绪，一般28天为一个周期，从出生到死亡就是如此循环的。

在一个情绪周期之内，会有高潮，也会有低潮。

高潮期、低潮期之间也会有两三天的过渡。

在这个时间段，人要特别小心，因为这段时间的情绪最不稳定，机体各方面的协调性能差，易发生事故。

气场就是你的能量场。

我们在与人接触、交流的过程中，经常会发现它的存在的。

<<心的力量>>

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>