

<<活得累，学冥想>>

图书基本信息

书名：<<活得累，学冥想>>

13位ISBN编号：9787515807775

10位ISBN编号：7515807776

出版时间：2013-12

出版时间：中华工商联合出版社

作者：（日）宝彩有菜

译者：落沙

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>

<<活得累，学冥想>>

内容概要

<<活得累，学冥想>>

作者简介

宝彩有菜——

日本“宝彩冥想系统研究所”所长，享誉全球的“日常冥想第一人”。

她潜心研究、实践和倡导“日常冥想术”达10余年之久，长期担任索尼、松下等多家世界500强公司的冥想练习顾问，并在美、日、韩等多国权威媒体的报道及逾千万粉丝的追捧下，在全球范围内掀起一场日常冥想运动，改变了无数人的生活习惯和命运。

她从冥想专业和自身体验出发，出版与冥想相关的专著共计43部，皆深受公众尤其是上班族的欢迎和好评，销量长期雄踞日本亚马逊冥想书总榜第1名，更被15个国家陆续引进版权。

您可以在宝彩有菜官方网站上找到更多关于冥想的信息：<http://www.hosai.net>

## <<活得累，学冥想>>

### 书籍目录

#### 前言

#### 1. 为什么冥想

#### 2. 冥想简单易学

#### 第一章：小冥想的大功效

冥想几分钟，身体、大脑、心灵就能焕然一新

#### 1. 净化心灵

#### 2. 治愈身体疲劳

#### 3. 提升大脑效率

#### 第二章：冥想基础学起来

1句真言、3个动作，轻松开始冥想

#### 1. 放松身心的冥想法

#### 2. 放松身心的“冥想8守则”

#### 第三章：随时随地都能做

23种上班族日常生活场景里的冥想术

#### 1. 起床时

##### 晨醒冥想

对自己说好听的话：给大脑注入正能量

##### 左右脑逆转冥想

调整习惯动作：治疗腰痛、眼睛疲劳等身体不适

#### 2. 做家事时

##### “顺其自然”冥想

放弃思考，专注于动作：消除担心情绪

##### 呼吸冥想

10次呼吸轮回：获得好心情

#### 3. 在咖啡店和餐厅就餐时

##### 咖啡冥想

想象路人的“儿提时代”：温暖你的心灵

##### 点餐冥想

精心挑选心爱美食：排除负面思维定式

#### 4. 沐浴时

##### 淋浴冥想

用心感受水流：净化身心

##### 泡澡冥想

泡澡时吐息：温暖放松身体

#### 5. 就寝时

##### 实况转播冥想

先描述再动作：调整负面心情

##### 晚安冥想

列举10件开心事：获得充沛睡眠

#### 6. 散步时

##### 散步冥想

大幅摆手漫步前行：消除抑郁、焦虑

##### 一休禅师的冥想

用心感受“色彩”：美化大脑意识

#### 7. 等待时

<<活得累，学冥想>>

五感回溯冥想

回想之前思考的事：改变思维的恶性循环

2B冥想

两次呼吸的最短冥想法：获得好心情

8. 工作间隙

F冥想

盘腿唱真言：提高工作效率

“大扫除”冥想

扫除“痛处垃圾”：治愈职业病

消解怒意的冥想

原谅自己的怒气：改善人际关系

9. 乘车上班时

倾听冥想

全神贯注于周围的声音：获得专注力

观赏冥想

欣赏流逝的风景：提神醒脑

行车导航冥想

用心感受“身体的摇晃”：活跃大脑

车站等待冥想

从被迫等待的心情中解放出来：治愈焦躁不安

10. 户外（热闹的场所）

“您先请”冥想

彻底贯彻“谦让原则”：过上优雅生活

红绿灯冥想

“目不转睛”地观察行人：令你神清气爽

<<活得累，学冥想>>

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>