

<<身体的智慧>>

图书基本信息

书名：<<身体的智慧>>

13位ISBN编号：9787538259483

10位ISBN编号：7538259481

出版时间：2001-01

出版时间：辽宁教育出版社

作者：（美）威尔菲尔德

页数：205

字数：160000

译者：孙丽霞等

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>

<<身体的智慧>>

内容概要

作者以其敏锐的洞察力为读者提供了丰富的信息。

对读者有重要的指导意义。

作者用简洁清晰的语言，为读者提供了一种简单而有效的方法，这就是通过身体、思想和精神的统一来达到内心的平静。

此书应用方便目引人入胜，对所有想充分开发自我轻松有力生活的人将大有帮助，本书内容丰富，其中包含的知识和方法，将会有助于改变你的生活和你周围的世界。

当你听到你的消沉抑郁心态呼救时，这一心态所带有的感情和信念便被改变。

当你否定了你的妄自菲薄心态带有的不利的信息，并且用一种温柔的方法再次成为它的母体时，这种心态所带有的感情和信念同样被改变。

这一改变随后便延伸到你的行为和你的自我意识，使它们发生改变。

于是你因为紧张的、未决意的感情和扭曲的信念已被改变，从而停止被这些感情和信念支配着去作出行动。

你因为消沉抑郁心态、妄自菲薄心态已改变，从而走出了这两种不受欢迎的心态的控制圈。

这样一来，你便走入了你的成年阶段。

你的正在形成过程中的成熟心态大部分得益于培育它的抚育者和你的直觉自我。

你的正在形成的成年自我观察日趋成熟的三种心态，并且在没有获得包含于日趋成熟的三种心态中的感情、想法和冲动的情况下，与它们中的每一个都相互作用，从而产生行动。

这一自我被筛选下来，而后再组成它所观察到的形式。

她寻找她内心的安静的区域，在那里，她倾听来自于她心中的或她的直觉自我提供的智慧所传来的指导的声音。

这个自我开始行动，她不是依据任何一个日趋成熟的三种心态所代表的感情，想法或倾向去行动。

无论这些感情、想法或倾向可能会是多么强烈。

这个自我开始并且继续执行的是一种创造性的行动——这一行动被认为是有意识的而且是被她的直觉一个孩子在她不得不面对许多要求时，或当她还未能做好充分准备迎接挑战时也会感到被抛弃。

在第一种情况下，她发现自己处在一种境况中，这种境况要求她还未掌握的技能或是一种技能水平。

当这个孩子的设想注定不符合她所处的境况的要求时，她便陷入了她的设想中而无法自拔。

在成年时，她的被抛弃感便被一种深深的机能不全的感受所替代。

<<身体的智慧>>

书籍目录

序言 导言 第一章 放松是关键 有意识地呼吸是放松的一种途径 ——探索呼吸 ——呼吸扩张 认清并释放长期的压力 ——压力的盘存与释放 ——压力盘存练习 沉思是一种放松的方法 沉思的三种新方法 ——为忙碌的决定而沉思 ——你在照镜子或是镜子在看你 ——我是宇宙的中心 第二章 进入间歇状态 感受间歇状态 ——第一步 你所有行动中心的平衡 ——第二步 纷繁复杂的声音之外的寂静之声 ——第三步 包围所有形态的空寂 第三章 倾听你的感觉 给感觉下定义 界定情结 鼓励你的感情表现出来 第四章 结识你的抚育者 结识抚育者并与之结合 成为抚育者 一枚硬币的两面 倾听者 引导者 ——创造你的抚育者的视觉形象 ——为你的抚育者赋予特性 ——与你的抚育者生活在一起 第五章 结识你的日趋成熟心态 三种日趋成熟心态 ——乐观自信心态 ——沉沉抑郁心态 ——妄自菲薄心态 第六章 学会追溯你自己的来源 第七章 生命问题和各种感觉的持续存留 第八章 识别并转化生命问题 第九章 默听与直觉反应 第十章 你只创造自己的宇宙 注释 译后记

<<身体的智慧>>

章节摘录

教会你如何保持精力充沛 《身体的智慧》一书将教会你如何保持精力充沛。书中设计的一些练习帮助你提高心智，书中的理论会加强你对能量在体内流动的感觉。人体的细胞好像是思想、记忆、感情、感受、情绪的导体。在精力充沛的细胞体内流动着直觉自我的声音。这种直觉自我不是用语言来表达的，而是通过一种统一的方式来体现的。它产生于你自身，是一种更深刻的感觉，远非语言所能表达。

学会放松身体和发泄情绪，就能使你深深地感受到这种能量的运动。敲开你的身体智慧之门，你就会立刻感受到这一点。

发挥你所有的心智，就能与潜意识的情感和直觉自我交流，满怀兴趣，充满感情，轻轻地转向自我，你会不知不觉地感到你所有的思想、感情和感受，你擦有机会把那些已被否认的自我方面重新统一起来，改变你的不完整和孤独的感觉。

你会发现自己所需要的东西。

一旦完全弄清发生在你自身和你周围的一切，自身和外界之间的相互联系也就清楚了。

随着不断地进行实践，你在自我和宇宙中都会感到轻松自在。

你会发现爱是人类和宇宙的基石。

如果接触到你自身的智慧，你就会清楚地认识到你自身需要改变和需要特别注意的那些方面，认识到在心灵深处需要治愈的和成熟的方面。

你学会区别哪些是用来创造你满意的生活的自我方面，哪些不是。

那些一度阻碍你自由创造的恐惧和困惑开始烟消云散了。

对所构想和反映的宇宙和自己的信任感。

你就能接受自己的脆弱和死亡，从而积极热情地投入生活。

<<身体的智慧>>

媒体关注与评论

《身体的智慧》应用方便且引人入胜，对所有想充分开发自我轻松有力生活的人将大有助益。

——索·鲍森，医学博士，华盛顿大学 《身体的智慧》的作者以其敏锐的洞察力为读者提供了丰富的信息，对读者有重要的指导意义。

作者用简洁清晰的语言，为读者提供了一种简单而有效的方法，这就是通过身体、思想和精神的统一来达到内心的平静。

——凯思琳·H·霍费拉，哲学博士，《调解身体、思想和精神》的作者

<<身体的智慧>>

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>