

<<素黑：爱在136.1>>

图书基本信息

书名：<<素黑：爱在136.1>>

13位ISBN编号：9787540464936

10位ISBN编号：7540464933

出版时间：2013-11-28

出版时间：湖南文艺出版社

作者：素黑

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>

## <<素黑：爱在136.1>>

### 内容概要

素黑年度新书，也是素黑写作生涯中最重要的一本书！

《爱在136.1》带你穿越爱的迷雾，直抵自爱与大爱的真相！

素黑说，爱不玄，爱很具体。

她在《爱在136.1》中提到，优质的爱，甚至可以用物理的方法测量出来：它的物理振频是136.1赫兹（Hz）。

可是为什么，我们总是在爱里挣扎、沉沦，被爱禁锢？

素黑在《爱在136.1》中提到，那是因为，我们的爱还没有获得136.1这个振频。

原因是，我们总是不了解“照顾”的真正含意，时而懒惰、时而混乱、时而贪婪，没看、没听、乱提问乱说话，无法全身心接纳和尊重原生家庭，所以，我们一直在在爱的名义下受苦。

所以，如果我们想享受爱、拥有爱，就必须实现136.1的振频，如何才能做到呢？

素黑在《爱在136.1》里提到，要先从生活作息开始：学会喝好一杯水、吃好吃一顿饭、说好一句话、睡好一觉开始，学会检阅、调校、管理与清理自己，具体地、细心地照顾自己和他人，而这些方法，均将从素黑年度新书——《爱在136.1》里学到。

所以，素黑把《爱在136.1》写给希望活得更好、试图闯跃生命难关并渴望重获爱之能量的你！

它将使你：1.管理、调校自己的情绪与身体。

2.与家人、爱人、朋友，具体地、优质地爱在一起。

<<素黑：爱在136.1>>

作者简介

素黑，两岸三地奇女子，华语世界最具影响力情感自疗作家，被誉为“以传奇能量向世界传递爱，疗愈爱”第一人，首位荣获北京大学社会学系学生成长导师

她是：生命管理顾问，心性治疗师，散文家、旅行者，网站节目总监，前沿艺术策划人，剧场经理人，音乐创作者，大学老师，慢食主义者

她爱：爱黑、爱素、爱自然，认为生活简单就是最好，住在繁忙香港安静的岛上，喜欢一个人，喜欢抱树，喜欢尺八

她在：开发结合，声音、形体和艺术的治疗，创立观音定心及黑洞疗法，被邀请在国内外公开演说，开办声疗工作坊及专业情绪自疗课程，与生活艺术家共同创作自爱生活品牌

## &lt;&lt;素黑：爱在136.1&gt;&gt;

## 书籍目录

## 目录

## 自序

没有自己，只有一起 002

## 前言

你为何问“爱是什么” 010

爱的特性和原则 014

学会爱自己 019

爱的振频：136.1赫兹 022

爱的温柔检测仪：OM治疗音叉 027

壹：为自爱做准备

## 学习照顾

照顾：爱的条件 003

照顾的具体条件 007

你能如何照顾人 011

先照顾好自己 014

自己=自我分裂 017

## 肯定原生家庭

自爱：肯定自己的根 021

父母的深层影响 026

了解母体的意义 032

修复上一代的缺陷 034

如何修复原生缺陷 037

成为自由的你 040

## 学习尊重

尊重自己：肯定我是谁 044

为什么要谈尊重 050

什么才算是尊重 054

当心自我膨胀 057

贰：如何进行自疗

## 你混乱了

你要自疗什么 061

情感意愿的结果 062

欠缺自我了解的结果 066

没听没看的结果 070

负面情绪振频的结果 074

乱问问题的结果 077

惯性懒惰的结果 080

抽离语境的结果 082

## 检阅自己

调校混乱：检阅自己 087

自我检阅三步骤 089

1. 调校什么（What） 089

2. 如何调校（How） 090

3. 何时调校（When） 092

调校自己：训练仔细 096

<<素黑：爱在136.1>>

- 1. 学懂看 096
- 2. 学懂说 109
- 3. 学懂问 114
- 4. 学懂想 121
- 总结 123
- 自我管理
- 爱自己=管理自己 125
- 自爱的三大条件 127
  - 1. 管理作息 127
  - 喝好一杯水 128
  - 吃好一顿饭 133
  - 说好一句话 138
  - 睡好一觉 142
  - 放生大小便 145
- 2. 管理能量 148
- 从清理到打开 150
- 3. 管理情绪 155
- 情绪的食粮是记忆 157
- 处理情绪 161
- 接受黑暗面 163
- 定期清理自己 166
- 预留孤独空间 169
- 叁：从修养自爱到大爱
- 修养=调校自己 172
- 别小看小事情 176
- 虔诚地做好一件事 178
- 做个合格的人 181
- 从自爱到大爱 188
- 答应自己 201

<<素黑：爱在136.1>>

#### 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>