

<<疗愈，唤醒身体复原力>>

图书基本信息

书名：<<疗愈，唤醒身体复原力>>

13位ISBN编号：9787542643421

10位ISBN编号：7542643428

出版时间：2013-10

出版时间：上海三联书店

作者：凌坤桢

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>

<<疗愈，唤醒身体复原力>>

内容概要

不论遭遇多少伤痛，蕴藏在身体中的强大的生命复原力永远存在！

面对伤痛，不断向外寻求心灵课程，寻访一个又一个老师，学习一个又一个心灵秘法，却不向内清理，这其实是错误的方向。

创伤，在身体；疗愈，也在身体。

每个人的生命历程中都会遭遇各种痛苦，给身体给心灵留下许多创伤。

如何疗愈这些伤口，如何让人走出心灵的困境，正是这本书所关注的。

作者以“身体流”、“意念流”技术为基础，结合他在疗愈过程中的各种实例，带领读者抚平伤口，走向生命的安然。

<<疗愈，唤醒身体复原力>>

作者简介

凌坤桢

台湾师范大学教育心理与辅导研究所硕士，神经语言程序学（NLP）训练讲师，催眠学实务训练讲师，美国国家催眠师学会（NGH）认证催眠治疗师暨授证催眠训练师，实战催眠学会（SET）认证催眠训练讲师。

长年从事专业心理辅导咨询工作，曾在多所大学担任心理讲师及咨询师，并在大学咨询辅导中心带领开展专业培训活动，教学与实务经验丰富。

<<疗愈，唤醒身体复原力>>

书籍目录

自序 展开疗愈，信任那更大的力量	1
第一章 让身体做工，让心灵愈合	1
一、创伤在身体，疗愈也在身体	3
二、身体的智慧	15
三、复原与愈合	28
第二章 创伤，一个生命的挑战	33
一、创伤的生理机制	35
二、解冻与释放的自然程序	57
三、创伤孩童的呼唤	69
第三章 流动，让身体疗愈创伤	83
一、身体是一条河流	85
二、身体流的做法：打开、接触、追踪、放行	97
三、身体流辅助技巧	108
第四章 观照意念迁流	129
一、静中观照的疗愈力	131
二、意念的河流	144
三、意念流辅助练习	159
第五章 迈向合一的旅程	181
一、流离终将归返	183
二、转化需要更大的视野	191
三、苦难打开我们的心	198

<<疗愈，唤醒身体复原力>>

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>