

<<安全感-淡定的力量-II>>

图书基本信息

书名：<<安全感-淡定的力量-II>>

13位ISBN编号：9787547703922

10位ISBN编号：7547703925

出版时间：2013-2

出版时间：同心出版社

作者：[英]威廉姆·布鲁姆

页数：205

字数：150000

译者：王璿

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>

<<安全感-淡定的力量-II>>

内容概要

这一秒，按下你的暂停键

问自己：

我是否经常感到紧张、焦虑？

我是否经常为看得见和看不见的危机担心？

我是否越来越迷茫、消极，深受压力之苦？

我是否容易受外界环境影响，不够豁达自信？

.....

我的安全感去了哪里？

要怎样找回它？

.....

安全感是我们健康生活、取得成功的基础，
你的身体、思想和这世界无处不在的能量里藏有它的秘密。

在这里，英国全民心灵教育专家威廉姆·布鲁姆博士从安全感的本质、影响安全感的因素、获取安全感的方法及如何实践等方面对现代人的安全感问题进行了全面解说。

《淡定的力量2：安全感》这本书不会给你虚无缥缈的信仰或隔靴搔痒的提醒，
它会教你最实用的方法，让你：

控制你的身体反应，

管理你的思想和情绪，

强化你的个人能量场，

做回拥有安全感的自己。

<<安全感-淡定的力量-II>>

作者简介

威廉姆·布鲁姆博士，英国全人教育机构Alternatives的创办人之一及全灵性基金会（the Foundation for Holistic Spirituality）的创办人，几十年来一直致力于研究如何帮助人们建立心灵屏障，如何让人们从内心获得安全感。他在世界各地开展能量教育工作，得到了英国主流教育机构的官方认可。其著作《淡定的力量》《内啡肽效应》及《安全感》在十多个国家吹起“淡定”风，获得《每日邮报》《神权之杖》等报刊的一致推崇，以其长销不败的成绩证明了其价值。

<<安全感-淡定的力量-II>>

书籍目录

入口

你，有感全感吗？

——来自马斯洛的安全感心理测试

第一章 我们需要安全感

拥有安全感是取得真正的成功和实现个人发展的基础

- 个人发展的基础
- 内在安全感的秘诀
- 基本的生活技巧
- 坚强和自信的源泉

第二章 如何抵达安全之岛

从身体、情绪、思想到能量，重新认识并管理自己

- 情绪和思想会影响你的身体机能
- 荷尔蒙的神奇魔力
- 拥有勇气和力量
- 细心观察，和善沉稳，善待自己
- 做自己能量场的掌控者
- 通往安全感之路

第三章 握紧内部世界的权杖

管理身体内部的化学反应，汇聚积极感受之海

- 转化旧有恐惧
- 停下来并抽离自己
- 你的“天然鸦片”
- 如何产生内啡肽
- 运用积极触发器
- 摘取“野草莓”
- 思想是身体的父母

第四章 做一个积极强大的骑士

用敏锐、慷慨、善良、积极之心让自己和他人感到安全

- 让他人感到安全
- 慷慨的力量
- 做个有骑士精神的人
- 支撑起自己
- 在危险和伤害面前把持自己
- 托扶他人
- 保持积极的视角
- 终极安全感——把握自己

第五章 无形的安全力量

合理应对能影响你的能量，走出压倒性能量场

- 情绪和思想的能量
- 每个人都是“神使”
- 物以类聚
- 与众人的能量共鸣
- 被“淹没”并传递能量
- 从压倒性的能量场中走出来

<<安全感-淡定的力量-II>>

- 不要产生负面思想
- 先人与民族
- 微小与广袤
- 与自然和宇宙握手
- 回到“善与美”的世界
- 治愈战争

第六章 创造能量保护

在纷乱世界中筑起你强大的中心能量场

- 脆弱的根源
- 收回你的注意力
- 强化你的能量场
- 接地和“触底”
- 热爱你的“敌人”
- 寻求帮助

第七章 面对现实的力量

寻找并驯化潜藏的那个破坏安全感的恶魔

- 看到更广阔的世界
- 预防药物
- 恶性循环
- 学习佛教哲学
- 自我纠正的艺术
- 集体失明
- 要现实
- 像狮子一样怒吼
- 开发创造性进攻力

第八章 安全而伟大的灵魂

在安全和满足中继续前行

- 做一个全球公民
- 变得卓越
- 鼓励自己的灵魂
- 关键方法
- 狮子和太阳
- 为公众的生活作出牺牲
- 最后的原则

出口

找回你的安全感

搭建独属自己的安全感之梯

<<安全感-淡定的力量-II>>

章节摘录

版权页： 总之，让我再次提醒你安全感的重要所在。

不要怀疑，安全感是成为一个完整的人的基础。

就像你需要食物和保护一样，为了过上一种体面的生活，你需要感到安全。

如果你没有安全感，现代世界中的任何安慰和地位都是无意义的。

你体内产生的焦虑感会阻碍你产生良好的感觉。

你可能偶尔会感觉不错，但大部分时间你都会絮叨着对一切事物气愤不已，认为事情本该更好，而事实也确实如此。

真正的安全感，能帮助你应对生活中的威胁和改变，会让你获得一种深度的放松感、稳定感并与生命中的美好事物产生联系。

在本书中，我为你展示了不安会如何破坏你作为一个人的发展、成就和决心。

为了自己，也为了你周围的公众，你一定要为自己创造安全感。

正如你所知道的，你自己无法依赖外部世界得到这种感觉。

若外部环境能让你感觉安全，那固然很好，但想依赖外部世界则是种天真的想法。

自然和人性的狂暴力量随时随地可能涌现，为你带来灾难和悲剧。

在这种充满考验的时刻，你该如何表现呢？

在自己内心建立安全感是明智之举。

下面的方法可以为你提供帮助：按下自己的暂停键 将充满关爱的注意力集中在自己身上，管理自己内部的化学作用 与人类文化中无穷尽的刺激相分离 与自然、宇宙以及生命中的美好重新建立联系 “控制”自己可能有的不适感，托扶他人使其感到安全，保持积极视角 注意群体的历史和能量如何对你产生影响 不要担心并散发出负面能量，那会吸引来你不想要的东西 建立明确的自我界限 对生活保持现实态度，诚实面对自己和世界 吸入消极，吐出爱意 在困难情况下产生积极想法 保持勇气和慷慨 这些方法会很奏效并且很容易实施，因为这些是自然之举，在你过上满足而健康的生活后它们会被自然地表现出来。

地球上有几十亿人口，这上面的植物、动物和美景都需要你感到安全和舒适。

所有生命都是互相依赖的，如果你感到不安，对所有人或事物都没好处。

这就需要你承担起自己的职责并分享自己的领导力。

请首先从管理自己的个人感受做起。

一颗种子里面有棵大树，同样，你的心中也已经有了一种真正的安全感。

让它生长吧，这会给你带来极深的满足感和真正的成就感。

其他生命体会希望你这样做，并从你身上获取诸多好处。

<<安全感-淡定的力量-II>>

编辑推荐

<<安全感-淡定的力量-II>>

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>