

<<冥想减压书>>

图书基本信息

书名：<<冥想减压书>>

13位ISBN编号：9787562149439

10位ISBN编号：7562149437

出版时间：2010-6

出版时间：西南师范大学出版社

作者：李桁

页数：205

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>

<<冥想减压书>>

内容概要

冥想就是和自己在一起。

冥想的功效系统、综合、安全，是传承自远古的自然疗法的核心技术。

其最显而易见的功效，恰好就是纾解压力。

纾解不仅是缓解，还包括了对压力的控制和转化，我们不仅可以化压力为动力，甚至可以自行主动调节压力的大小，使它成为我们事业与生活的帮手而不是障碍。

现在，请接受我的邀请，来冥想吧！

<<冥想减压书>>

作者简介

李桁,文化人类学硕士。

心理咨询师 多年来研修荣格派分析心理学,并师从澳洲内外探索学院创办人Dr. Rahasya(《生命的教导》作者)、Nu ra夫妇及Life Coach中国总教练阮穗习老师,学习“身心合一”技术,并接受过人本教练技术的专业训练。

李桁结合分析心理学、人本教练技术和身心合一技术,形成了以音乐冥想为主要,手段的独特的心理辅导方法,在压力纾解、睡眠管理、情绪管理、情爱疗伤、全面心灵成长等各个层次均有显著功效。涉及的个案包括个人成长、亲密关系、家庭治疗和企业培训等。

<<冥想减压书>>

书籍目录

冥想：通往健康与智慧的心灵之旅 开卷 冥想纾压概说 一、冥想是应对压力的绝好方法
二、冥想的概念、内容、方式和原理 三、冥想纾压的原理、步骤和技术 四、冥想的准备工作
(一)环境 (二)着装 (三)必备的道具 五、冥想的辅助用品 (一)蜡烛
(二)心灵音乐 (三)植物精油 第一卷 入门练习：冥想初体验 一、正确的姿势 (一)
(一)坐式 (二)卧式 (三)站立式 二、放松身体的练习 (一)最快速的放松练习
(二)抖动你的身体 (三)两款简单的全身扫描放松 三、放松大脑的练习 (一)“打
天鼓” (二)叩齿 (三)舌头操 (四)两款简单的观想放松练习第二卷 压力
的应急技巧：5分钟缓解不良状况第三卷 压力的释放和化解：把快乐和安详延长到15分钟第四卷 压
力的转化：用半个小时享受自己和自己的约会后记

<<冥想减压书>>

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>