

<<静心>>

图书基本信息

书名：<<静心>>

13位ISBN编号：9787563934355

10位ISBN编号：7563934359

出版时间：2013-4

出版时间：北京工业大学出版社

作者：李胜杰

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>

## &lt;&lt;静心&gt;&gt;

## 前言

每一个人的内心都渴望着幸福与成功，希望自己能够梦想成真，然而很多人却因找不到开发自身潜能的方法，只能安于现状。

其实，每一个人身上都有着强大的能量，因为每一个人自身就是宇宙中吸引力最强的磁铁，在人们的心中有比世界上任何东西都更强大的吸引力，这无法估量的吸引力正是引导人们走向成功的巨大力量。

梦想，是每一个人心底最美好的向往，只是人们在追寻梦想的旅途上往往忘记了对自我的探索。

在十几年的培训生涯中，我接触了各种各样的学员，这使我更加坚信人们内在的心灵力量。

每一个人身上都隐藏着秘密的巨大力量，只要我们学会运用开发潜能的吸引力法则，将自身隐藏着的秘密力量充分地发挥出来，它就可以给我们的生活带来更多的活力，增强自己的气场、身心的能量和磁场，让自己获得健康、幸福和喜悦。

我从事培训工作多年，曾于2001年出版了《心灵财富训练》一书，该书对潜意识等吸引法则理论有较多的阐述，受到大众的欢迎。

随着《秘密》一书在中国流行起来，众多读者对吸引力法则有了更多的认知。

之后，很多读者和学员不断地与我交流有关吸引法则的看法。

从2010年，我开始重新审视吸引法则，总结多年的教学经验，结合当前众多先进理念、思想和科学依据，开始创作这套“吸引系列丛书”。

2012年3月，《吸引》出版面世。

该书一经出版，即受到广大读者的热烈欢迎。

“吸引系列丛书”包括《潜意识》《暗示》《冥想》《催眠》《静心》《幸福》六本图书。

《吸引》是这套丛书中总结性的读本，后面的系列图书是《吸引》的详尽解读。

它们既各成一体，又互为补充，从而构成为一个完整的吸引法则体系，成为一套提供了全面解读吸引法则的专业工具书。

我创作“吸引系列丛书”的最终目的是帮助人们心想事成，实现生命的转变。

这套丛书包括潜意识法则、暗示法则、冥想法则、催眠法则、静心法则、幸福法则等方面的内容，每本书中都提供了切实有效的21天实践练习，以帮助读者实践内在的想法。

希望这套丛书能帮助你改善人际关系，改善健康，增加财富和幸福感，为你带来幸福、愉悦以及内心的宁静。

无论你是谁，无论你身在何处，无论你面对何种境遇，通过各项目的21天实践练习，相信你将有所改变。

人的财富与其内在相一致。

内在的富足是外在富足的源泉，一切财富来源于心灵的富有。

我真切地希望通过“吸引系列丛书”，能把一套简单有效的方法奉献给更多的追求梦想的朋友，给大家提供更多有价值的工具和方法，帮助更多的朋友实现自己的梦想。

在学习的过程中，大家遇到什么样的问题，或者是有什么样的想法，可以与我互动。

欢迎大家给我提供更好的意见或建议。

李胜杰 2012年11月于北京

## <<静心>>

### 内容概要

《吸引系列丛书:静心》中21天的静心训练将改变你的人生！

许多具有影响力的人物都是通过运用静心法则获得幸福感的！

在静心中寻找生命的本源，开启心灵的力量！

静心通向我们的内心深处，能够使我们穿越散乱、迷茫，觉察到自身存在的当下。

通过启发我们的灵魂，静心会引导我们走向内心，给我们指出全新的方向。

带领我们进入一个全然不同的境界。

静心并不需要刻意为之，即使是在热闹的人群中同样可以修炼静心。

同时我们无论是行走、吃饭、微笑都能够进行静心修炼。

只有敞开心怀，带着感恩去觉知生命中的一切，哪怕对一朵花、一抹微笑，都用一颗宁静、平和、放松的心去接纳，才能感受到自己心灵的蜕变，才能真正拥有静心的美好。

踏上这趟静心之旅，你将感受到静心的魅力，体验来自内在的力量。

在静心中感受自由与宁静，你将找到心灵的平衡，重返生命的本真。

世界如此浮躁，我们需要淡定的静心！

## 作者简介

李胜杰，国际催眠激励专家，著名企业教练，美NINGFI / AAH催眠协会顶尖催眠师，亚洲国际催眠师培训学院院长，李阳疯狂英语训练营首席激励导师，福建省情商研究会副理事长，团中央、中国妇联、中国关心下一代工作委员会“关注未来关注孩子”活动演讲专家，训练足迹遍布中国各地，培训了近百万名学员：曾辅导培训的企业：联想、中兴通讯、摩托罗拉、德国ABB、中国移动、中国电信、康明斯、香港瑞安、胜利油田等数百家国内外知名企业。

曾出版《心灵财富训练》《心灵财富教练》《心灵财富智慧》《魔鬼成功学》《信任的力量》《催眠式健康人生》《催眠销售》《吸引》等近十部图书作品和《激活财富神奇潜能》《吸引：秘密背后的秘密》等音像作品。

曾经花了近20年的时间协助人们开发内心深处潜意识应用能力，帮助人们达到心想事成的境界，实现从物质到精神更加富有的幸福人生。

“潜意识应用”运动奠定了本书作者在华人世界潜意识应用领域的灵魂人物地位近20年来，这一理念影响华人世界几百万人走向了幸福成功的人生。

<<静心>>

书籍目录

引子 桑普的静心新体验 课程篇 大师的十堂静心课 第一课 静心就在你的身边 第二课 凝聚内在的力量  
第三课 放下：回归生命本真的美好 第四课 打坐：涵养心性 第五课 聆听：打开你的心 第六课 觉知：  
没有边界的静心 第七课 冥想：让心创造 第八课 营造心境：静心修炼的润滑剂 第九课 随时随地都能静  
心 第十课 爱与悲悯 实践篇 用静心缔造幸福生活 训练一 在静心中保持健康 训练二 在静心中调整减压  
训练三 在静心中寻回自信 训练四 在静心中改善人脉 训练五 在静心中成就事业 训练六 在静心中开启  
幸福 尾声 桑普的静心，一直在路上

## &lt;&lt;静心&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：桑普，你需要静心吗 桑普正在想着自己如何才能跟随大师的指引感受到静心的真谛时，大师突然对他说：“桑普，你觉得自己需要静心吗？”

“当然！”

“桑普毫不犹豫地回答。”

大师非常欣慰地点点头，然后说：“桑普，我希望你能够明白，静心，最重要的就是主动地投入，也就是你要主动去静心。”

如果你仅仅把它当成一种休闲，或者是一种缓解自己情绪的工具，只在需要的时候刻意去做，那你将永远无法真正进入静心，更不可能体会到其中的真谛。

“大师的一番话恰好说中了桑普的心事。”

桑普用力地点点头，表示自己已经作好了准备，希望通过静心获得一个全新的自我，希望利用内在的力量改变自己的生活。

大师说：“看来，你的确已经做好了准备。”

其实，静心对于每个人来说都是必不可少的。

尤其是现在的社会，浮躁和焦虑经常会以各种面貌出现在每个人的生活中。

所以，静心是每个人都应该学习、掌握的一种技巧。

“具体来说，要判断你是不是真的需要静心，可以从下面几个问题中找到答案。”

你是不是厌倦了每天一成不变的生活，不想再这样迷迷糊糊、昏昏沉沉地生活下去，希望能够清楚地看透生活，渴望生命能够得到升华，希望智慧得到提升，期盼多一点内在的祥和、稳定，多一点身心的放松、愉悦？

你是不是对自己的内心世界充满了好奇，总想探究一下自己的内心存在怎样的“宝藏”，感受一下自己内在的力量？

你是不是还想要更深入地探索内心世界，在内心深处寻找失落已久的宁静以及对生命清醒的觉知？

你是不是已经感受到自己的身体在生活和工作的双重压力下每况愈下，精力和体力明显不如从前，身体疲倦，思维迟钝，甚至有时无法作出正确的判断？

你是不是经常精神紧张、情绪压抑，并且急于缓解这种状况？

你是不是曾经在爱中受到过伤害，进而变得心灰意冷，甚至产生了怀疑，渐渐对爱失去了信心？

如果你直接或间接出现了上面任何一种情况，那你就必须认真地学习静心，以此来摒弃那些浮躁的情绪带给你的烦恼，让自己保持一个年轻的心态，以充沛的精力和活力积极乐观地面对生活。

当我们处在静心的状态中，解开了心灵的枷锁，就会发现生活中的爱从未消失。

静心将会像一汪清泉洗净蒙在我们心灵上的灰尘，让我们重新感受到心中的爱，并且能把这种爱的温暖带给身边的每一个人。

在静心中，我们将变得平静而淡定，一切都变得无足轻重，剩下的只有内心深处那份实实在在的平静。

疲惫的身体在彻底地放松之后获得全新的能量，使我们充满无穷的动力和体力；而大脑则在静心中获得片刻的宁静，使我们重新审视自己的生活和生命，我们可以觉察到周围的一切，生活不再是杂乱无章的样子，生命也不再是单调的重复，觉察让我们的灵魂变得丰满而富有意义。

大师意味深长地对桑普说：“所以，桑普，如果你不想再像现在这样每天生活在焦虑不安之中，希望通过静心来彻底改变自己，那你就主动地投入到静心的学习之中，并持之以恒。”

无论中间遇到怎样的困难，我都希望你能够坚持。

“桑普郑重地向大师承诺，自己将会认真对待静心的学习，并为之努力。”

谁让你失去了静心 “桑普，你是否想过是谁让你失去了静心？”

“大师问道。”

桑普陷入了沉思，对于这个问题，他从来没有考虑过。

他想到了生活中的那些压力、工作上的那些琐事，于是，他告诉大师是这些让他失去了静心。

<<静心>>

<<静心>>

编辑推荐

《吸引系列丛书:静心》编辑推荐：一个改变千万人命运的秘密法则，一套简单运用的静心工具！再度掀起吸引深度运用的热潮！和桑普一起聆听大师的教诲，踏上宁谧、安静、神奇的静心之旅，遇见最真实的自己，找到内在的力量，开启你的卓越人生！

#### 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>