

<<心宽一寸 病退一丈>>

图书基本信息

书名：<<心宽一寸 病退一丈>>

13位ISBN编号：9787807025689

10位ISBN编号：7807025689

出版时间：2008-1

出版时间：吉林文史出版社

作者：西瓦妮·古德曼

页数：190

字数：160000

译者：严冬冬

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>

<<心宽一寸 病退一丈>>

内容概要

为什么说你的意识导致了你的疾病?为什么说负面的意识和态度比疾病本身更可怕?为什么说只要你快乐,身体就可以自动产生你所需要的一切药物?

《心宽一寸,病退一丈》告诉我们:负面的意识和精神就像毒药,它会通过情绪直接影响下丘脑活动。

不断削弱我们的免疫系统。

最终诱发疾病。

如果建立起健康的思维模式,把心理上的自我破坏态度转变为自我治愈态度,我们就可以启动身体的自动恢复机制。

逐渐康复。

美国著名健康专家西瓦妮·古德曼博士用自己的亲身经历不仅说明了“百病由心生”的道理,还总结出了一套简单实用的身心治疗方法,令成千上万人受益。

<<心宽一寸 病退一丈>>

作者简介

西瓦妮·古德曼，享誉美国电视台和电台脱口秀节目的健康专家。
她是哥伦比亚大学家庭和社区教育博士、国际大学健康心理研究专家。
是拥有27年以上经验的心理专家和自我治愈疗法顾问；她用“5分钟自我治愈疗法”抵抗了乳腺癌的第三次复发，获得痊愈；她举办的“自我治愈疗法”研

<<心宽一寸 病退一丈>>

书籍目录

第一部分 你的意识导致了你的疾病 第一章 百病由心生 第二章 我的癌症历程 第三章 疾病是透视心灵的窗口
第二部分 逆转疾病的9步疗程 第四章 第1步：决定恢复健康 第五章 第2步：治疗情感的创痛 第六章 第3步：改变有害态度 第七章 第4步：每日常规练习 第八章 第5步：调动体内的“医生” 第九章 第6步：用怀疑创造信念 第十章 第7步：用爱的力量加速康复 第十一章 第8步：追求内心的渴望与生活的激情 第十二章 第9步：创造健康的环境 第十三章 结语：鼓励的话附录 找出影响你健康的有害态度

<<心宽一寸 病退一丈>>

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>