

<<身心灵全面疗愈>>

图书基本信息

书名：<<身心灵全面疗愈>>

13位ISBN编号：9787807094289

10位ISBN编号：7807094281

出版时间：2012-1

出版时间：深圳报业

作者：罗伊·马丁纳

页数：305

译者：缪静芬

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>

<<身心灵全面疗愈>>

前言

本书是我的国际畅销书《改变，从心开始——学会情绪平衡的方法》的续集。

该书被译成西班牙文、意大利文、俄文、罗马尼亚文、中文、德文，接着还会有更多语言版本。

那是我十年前的作品，而这十年来，那本书改变了许多人的生命，来自全球各地数以千计的信函、电子邮件和读者反应足以证明这点。

过去这十年我也同样改变了。

我多年前播下的种子已经发展成一种新颖而成熟的概念，引起另类医学领域的变革，我将之命名为“奥美嘉健康辅导”(Omega Health Coaching)。

我相信这在医学上是第一个完整的概念，可以厘清所有已知和未知的疗法。

在本书中，我将讨论“奥美嘉健康辅导”的基本原理。

这个概念的关键准则之一是：采取行动(例如冥想、睡觉、打电话、运动)之前，先以清楚而明确的字词表达你的意念。

你的意念是一支不受时空限制的回旋镖，你将这支回旋镖射进“零点能量场”(Zero Point Field)，迟早它会回到你身上，还常常以你意想不到的状态和形式出现。

意念是创造生命和世界的力量，你没有觉察到自己的意念，并不表示没有意念在运作。

你的潜意识是由照顾你的人、教育你的人、文化、环境、媒体和其它许多因素塑造而成的，这样的潜意识有它自己的意念。

如果你臣服于自己的潜意识，那么你将耗费许多时间应付生命中不需要的元素，而环境烙印在你潜意识中的诸多“抑制”会变强，你将会体验到世界上许多阴暗面与黑暗势力，而不是活在光明中。

记者兼科学作家琳恩·麦塔嘉(Lynne McTaggart)在她的著作《疗愈场》(The Field)中概述了最新的科学发展，显示宇宙中存在着一个全能的量子能量场，这个能量场让人类、大自然与其它向度相互连结，我稍后会更深入探讨这点。

狄巴克·乔布拉(Deepak Chopra)把这叫做“无限可能的量子汤”(the quantum soup of infinite possibilities)，这个所谓的“汤”似乎厘清了好几个过去一直困惑许多科学家的知名与不知名现象。

从诸多奇迹、重力、心电感应、天耳通和通灵(另外一个世界的存在体与人世间的沟通管道)，到鸽子如何找到回家的路，这些现象都可以在量子场中找到根源。

你将会发现，你已经在过去基于当时知道或不知道的一切创造了你的未来。

问题是：你想要的未来是建构在错误的想法上，还是基于当下有意识的决定？

我重新表达我的问题好了：你想要创造一个建构在恐惧、冲突、虚伪的自我形象和情绪上的未来，还是一个以下列特质为基础的未来：你的潜能、支持你的信仰、平静、了解你的内在拥有你所需要的一切，也了解你拥有神圣的本质？

容我这样说：你希望依照双鱼世代的信条(努力工作、苦修、认为自己生为罪人、你必须受苦才能上天堂)过日子，还是依照宝瓶世代的信条(行若无事、天空才是边界、你拥有神圣本质且原本就很完美、你是自己人生的创造者)生活？

选择权在你手上。

读完本书后，我相信你会选择行若无事、发挥你的潜能并实践你来到人世间的理由。

因此，我会在本书第一部里的每个章节开头跟你一起设定一个意念。

这将会一再提醒你：你是创造自己人生的力量。

书中的每一章都会给你改变生命的新洞见，而结尾都有“作业”，如果你想成为掌握“意念力量”的大师，只须把答案填满。

你的意念设定了你的人生历程，并决定你的人生质量。

在你阅读的过程中，你将会体验到逐渐增强的同步性。

乔布拉谈到“同步命运”(synchrodestiny)，我则称之为“同步学”(synchronology)，是宇宙协调万物的学问。

换言之，就是确定巧合是根据对你有利的条件来运作。

为了说明“同步学”的意义，我要告诉你一个关于我是如何遇到我的流行音乐偶像的故事。

<<身心灵全面疗愈>>

当时我十九岁，在荷兰完成了医学系第一年的课程。大学第一年我回过家，在热带岛屿阿鲁巴过了个寒假。但是第二年，我没有钱回去，必须留在荷兰，因此得了严重的思乡病，陷入深度忧郁中。我丧失了活下去的意志，徘徊在自杀边缘，在床上躺了两个多礼拜，沉浸在自怜中。然后，一位朋友来访。

为了缓和我房内一片死寂的紧绷状态，他打开了收音机。就在那一瞬间，收音机里传出一首歌，拨云见日般地撼动了我。那音乐触动我的灵魂，并扫除了包围着我的阴霾，我的忧郁似乎就这样消失了。我醒了过来，坐起身问道：“这首曲子是谁演奏的？”

“因为我瞬间‘起死回生’，我朋友还一脸错愕地看着我，说他不认识这位音乐家。于是我们骑上脚踏车，穿过冷冽的冬风，到最近的唱片行去。经过一番搜寻，我们找到了那首歌：卡洛斯·山塔那(Carlos Santana)的《热情森巴》(Samba Pa Ti)，并把收录那首歌的唱片买回家。

我欣喜若狂，一直播放，直到那张唱片坏掉。

然后一个礼拜之内，我重新回到课堂上课；四个礼拜后，我再度播放山塔那的《热情森巴》，心中充满感恩，感谢这首歌的作曲家山塔那。怀着这份感激之情，我渴望(也就是我将意念释放到什么事都可能发生的量子汤中)有机会感谢山塔那让我奇迹似地复原。

我可以看见整件事：我会和山塔那共进晚餐，然后亲自感谢他的音乐带给我的影响。当时我念了一段祈祷文：“如果有上帝，如果祂在聆听我的祷告，我请求祂完成我的心愿！”

接着我打开收音机，结果《热情森巴》正播放到尾声。

我笑了起来，并对自己说：“太可笑了！”

我遇见山塔那的机会是百万分之一，我必须忘掉这档事。

除非发生奇迹，否则想都别想。

“那件事就此告一段落。

我把它忘了，没再多想。

这一切发生在一九七二年。

时间跳到二〇〇二年。

我认识了一位脊椎治疗师，原本准备跟她一起出席在美国举办的一个研习营，可惜她因为离婚问题缠身而取消行程。

我表示愿意帮她度过这个困境，她接受了。

几个月后，她完全恢复正常，并对我帮助她的方法留下深刻印象，便请我去辅导她的朋友德博拉，当时德博拉正在写她的第一本书，却饱受写作瓶颈之苦。

我跟她说我太忙了，无法从佛罗里达飞到旧金山，但是她很坚持，并告诉我德博拉是她最要好的朋友，她跟她说了很多我的事，要我一定要去之类的。

但这个时候我还是拒绝。

接着，她出人意料地说了一句：“她是卡洛斯·山塔那的妻子。”

“我站着那儿，震惊得不敢相信自己的耳朵，所有的借口和抗拒瞬间消失无踪。

不久，我发现自己坐在山塔那家里，正在跟他的妻子和一名友人聊天。

隔天，在外巡回演出的山塔那回到家，便带我们外出共进晚餐。

我利用这个机会，衷心地感谢他写了《热情森巴》。

三十年后，回旋镖折了回来，我的愿望也实现了。

在这三十年中，我学到许多意念的力量。

我会举许多例子，告诉你如何在日常生活中实现这股力量，以及如何确定回旋镖会回到你身上，而不是消失在由可能性构成的量子汤中。

第一步是掷出回旋镖：你读这本书的意念为何？

在你继续读下去之前，我想先做一些说明。

<<身心灵全面疗愈>>

我写这本书的意念是提供适当的工具，让读者能够开始创造一个未来，在其中，灵魂将日渐痊愈(后续会谈到我对“灵魂”的定义)，让你打开心胸，迎接你真正的人生意念，也让你超越所有虚伪的自我形象和限制，开始过着充满快乐、健康、活力、恩典与喜悦的生活。

而你所要做的是：用你自己的话来表达你的意念，沉默片刻，然后将你的愿望送入无限可能的量子汤中，并运用你与生俱来的创造力为它祝福。

这要如何奏效呢？

现在，你已经表达了你的意念，例如：“以前透过经验，我为自己套上了许多限制，所以我读这本书的意念是要超越所有加诸在我真正力量上的限制，创造一个快乐、富足、欢愉而健康的人生，现在如此，以后也永远如此。

”把这个意念写在纸上，折好并闭上眼睛，然后观想你超越自己的肉体，进入一条带领你回到转世前那一刻的隧道。

你见到你将这张纸交给另外一个自己，并说道：“这是我现在的意念。

如果你同意，我们可以合作让这个意念实现；如果你不同意，请给我一个清楚的讯号，这样我们才能针对细节下工夫。

”接着，你回到此时此地，把那张纸烧掉，并想象那个转变和净化。

然后便放手，因为你的工作完成了，接下来是你的无形贵人要接手这份工作。

在没有完成这份“神圣”的作业前，请不要继续阅读本书。

但愿你有一趟愉快的旅程。

在这段短暂的时间里，你能信赖我，把我当成你的朋友，让我觉得很荣幸。

罗伊·马丁纳 写于荷属安地列斯群岛的古拉索

<<身心灵全面疗愈>>

内容概要

情绪会带你找到灵魂的创伤，而你针对情绪采取的行动，会从最深处疗愈你的灵魂！

作者说：“因为过动症的关系,我没什么耐性,一直努力找寻立即可见的成效。

”在本书中,他提供了累积数十年经验所开发出来的速效技巧,希望帮助你处理创伤、情绪和疾病,迅速找回身心健康,然后逐步与自己灵魂的渴望一致,与神性合而为一。

作者继写作畅销书《改变，从心开始????——学会情绪平衡的方法》之后，进一步探讨情绪起伏的根源和解决的方法。

他认为有情绪是因为灵魂受了伤。

有情绪是好事，因为情绪会带你找到灵魂的创伤，而你针对情绪采取的行动，会从最深层疗愈你的灵魂。

本书从灵魂谈起，内容分三部分：第一部分先谈灵魂回家的旅程，讨论人死后灵魂是如何设定来世的功课及挑战。

今生面临的困顿，都是在转世之前就为自己排定的课程。

所以第二部分要讨论如何重设心智程序、疗愈灵魂的创伤、创造健康而充满活力的身体。

作者在这里提供许多实用技巧并详细说明。

第三部分则教你如何求助于在你周遭的无形存在体。

最终实现此生就享有心灵上的幸福、身体上的健康，以及真正的平静。

<<身心灵全面疗愈>>

作者简介

罗伊·马丁纳(Roy

Martina)：荷兰的医学博士，另类医学专家，真正懂得身心平衡的实修者。

一九五三年出生于荷属安地列斯群岛的古拉索岛，一九七八年获乌得勒支大学医学博士。

此后他的研究领域从主流西医转向自然疗法，以另类医疗专家资格，在荷兰、瑞士、美国、加勒比和意大利等地执业，并在荷兰和德国设立马丁纳学院，教导令身心灵健康的预防医学。

撰写了四十多本关于健康、生命活力、灵性成长、减重与营养方面的著作。

目前他定居于佛罗里达州，但多数时间旅居世界各地授课，也曾多次应邀来中国。

<<身心灵全面疗愈>>

书籍目录

- 第一章 跨越界线，再踏回线内 1.照顾自己 2.如何使用本书 3.认识共依存症 4.共依存症新貌 5.放下标签污名
- 第二章 摆脱控制陷阱，得到恩典 1.自我照顾：不断演进的艺术 2.界限 3.照顾别人 4.药物依赖与共依存 5.沟通 6.控制 7.否认 8.依赖 9.原生家庭的新遗产 10.施与受 11.自爱会传染 12.操弄 13.来玩吧 14.滋养 15.执着 16.力量的秘密 17.共依存症的发展 18.做自己的自由 19.不抵抗 20.性亲密与共依存症 21.顺服与恩典
- 第三章 有意识的和自己建立关系 情绪健康测验 愤怒测验 恐惧测验 小题大作与不幸成瘾测验 罪恶感测验 悲伤与失落测验
- 第四章 抓了就放：只是种感觉 1.打开潘多拉的盒子 2.处理感觉 3.恐惧 4.要作伴，不要不幸 5.罪恶感 6.通往心的道路
- 第五章 疑难排解指南 1.发生.....的时候，该怎么做 2.如何为各种状况找到协助
- 附录 延伸阅读

<<身心灵全面疗愈>>

章节摘录

版权页：让我大开眼界。

这些所谓的专家都是些什么人呢？

内科医生、教授、科学家、传教士、外科医生、心脏病学家、灵修导师、训练师、作家、精神病学家、富豪、经理人，大企业的执行长、银行董事和牧师。

我怎么知道这个的？

因为过去三十年间，我当过医生、作家、会议演讲人，公司训练师，也辅导过许多国内外名流、世界冠军、演员、歌手、电视主播和公司总经理，见到和经历到的就足够我写满至少五本书。

这就好像我们必须应付一场全球性的流行病：警察、医学专家、核物理学家和哲学家，全都遭受同样的需求和无能之苦，只是程度不同罢了！

事实上根本没有专家，尤其在灵性、医学和另类医学的领域。

声音最大的专家忍受着最深层的恐惧，每天晚上，他们都带着被揭发的忧虑入眠。

我讲个最近的例子。

我受邀演讲，听众是77位医生及心理学家，全都专精于“抗老化医学”，而我演讲的主题是加速老化过程的情绪毒素。

我是午餐后的第一位演讲人，原本以为底下的抗老化专家看起来应该都是神采奕奕、身体健康，但我甚至还没有开始演讲，半数的听众就已经睡着了。

此外，百分之七十五的听众看起来挺糟的，眼袋颇严重，还有许多人有肥胖或严重超重的问题（我们这时代最大的杀手），过半数的人则看起来筋疲力竭。

“自由”与“接纳自我”的结合是灵修之路的基础。

结合“平静”与“行动力”，会从放松中创造力量，做出必要的行动。

你会永远保持动态，不过这个动态是来自平静的力量。

结合“自尊”与“游戏兴致”，会为你的人生带来感恩、自在和喜悦，让你可以赏识自己。

这是一个美丽的结合。

这些只是建议，你当然可以视需要创造自己的双重主题。

举例来说，如果你在人际关系中总是牺牲自己，可以结合“真诚”与“爱”-如果你恐惧失败，并因此卡住，可以结合“信任”与“行动”，或者，如果你想在自己之内培养两股强而有力的正面能量，让它们发散出去并吸引来正面能量，就可以结合“感恩”与“爱”。

<<身心灵全面疗愈>>

编辑推荐

《身心灵全面疗愈:学会情绪平衡的方法2》编辑推荐：一趟从灵魂出发的深度疗愈之旅，打开身心灵平衡之门的常用钥匙。

<<身心灵全面疗愈>>

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>