

<<52堂冥想課>>

图书基本信息

<<52堂冥想課>>

內容概要

· 暢銷作家戴紳·方坦納為。
您傳授全方位的靜心法。

- 妙用冥想為您的身心靈創造健康與活力。
- 詳解如何靜坐、冥想的時間、呼吸的方法等技巧。
- 五十二個循序漸進的練習，讓讀者體會到寧靜的奧妙。
- 得享心懷慈愛、自我深省的明淨身心。
- 優質冥想訓練
- 為身心健康完美加分
- 為心理健康加分
- 為工作效能加分
- 為人際關係加分
- 為內在管理加分
- 為記憶能力加分

<<52堂冥想課>>

作者簡介

戴維．方坦納(David Fontana)是英國心理學會院士，從事冥想練習已超過30年。他有相當多的著作，包括《學習冥想》與《學習禪坐》，均被翻譯成23個國家的語言文字暢銷全球。作者目前在利物浦的約翰．摩爾斯大學以及葡萄牙的埃爾加夫大學擔任教授。

<<52堂冥想課>>

書籍目錄

序

【第一章】開始自覺

什麼是冥想

為什麼要冥想

你在哪裡

你的當下

· 冥想第1課 周圍的環境

· 冥想第2課 自己的身體

移動與靜止

· 冥想第3課 全然安靜

自我意識

· 冥想第4課 覺察你的心

· 冥想第5課 覺察你的情緒

完全融入

· 冥想第6課 覺察自我

開始靜坐冥想

靜坐的時間與地點

靜坐時的穿著

動中的冥想

· 冥想第7課 處理分心

· 冥想第8課 覺知記憶的喪失

與自然融為一體

· 冥想第9課 覺知時間的流逝

· 冥想第10課 覺知完全的放鬆

睡眠中的自我

· 冥想第11課 覺知夢境及其意義

冥想與心靈

冥想與道德

· 冥想第12課 發展慈愛心

· 冥想第13課 延伸愛的圈子

【第二章】專注與正念

記錄你的冥想日記

專注與正念的意義

練習呼吸

· 冥想第14課 發現呼吸的本質

· 冥想第15課 留意你的呼吸

· 冥想第16課 說話與呼吸

· 冥想第17課 為健康而呼吸

呼吸與想像

· 冥想第18課 妙用顏色及脈輪

循環調息法

· 冥想第19課 練習循環調息法

專注於物體

· 冥想第20課 對物體進行冥想

· 冥想第21課 對空間進行冥想

<<52堂冥想課>>

專注於身體的移動

.....

【第三章】平靜

【第四章】洞見

<<52堂冥想課>>

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>