

# 《用平静梳理一生 使自己放松的140种方法》

## 书籍信息

版次：2

页数：275

字数：175000

印刷时间：2002年01月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787543311497

## 编辑推荐

本书的目的即在于帮助你找到巨大的动力，它告诉你140种可行的方法。有了这种动力，你就可以学会使自己平静，让心情放松；就可以拓宽视野，改善人际关系；甚至可以使你延年益寿。如果你想得到这种动力，这本书就非常适合你。

## 内容简介

在构思这本书的过程中，作者曾研究和实践了上千种获取内心平静的方法。我们在本书中提供的是那些我们认为最有效、最实际、最可行的方法。这些方法我们曾在消除压力培训班、心理治疗中心和心理咨询中使用过，取得了良好的效果。通过获取平静，你的生活会变得更加充实。从对生活的满意程度来讲，只要你有意识地经常抽出时间来陶冶心情，就会获得非常大的回报。同时，这对你的家人、你的朋友、你的工作都是十分有益的。

## 目录

### 第一部分 身体平静

#### 第1章 运动身体

赞美身体

按一定的节奏运动

缓慢运动

按摩身体

针刺身体

接触和运动技巧

从外部运动到内心平静

#### 第2章 放松身体

呼吸的音乐节律

让紧消失

创造一个平静的环境

#### 第3章 滋养身体

有意识地去吃

能促进心态平静的食物

用草本植物促进心情平静

感激你的食物

### 第二部分 心理平静

#### 第4章 从思维中解放出来

不要受思维的驱使  
关注呼吸  
把生活当成电影  
观察  
技术辅助方法  
打破逻辑  
第5章 陷入思考  
认可个人的平静  
设想宁静  
感受整体  
唤起回忆  
把握住你的存在  
宇宙的魔术  
第6章 用感觉加深宁静  
第7章 时间  
第三部分 情感平静  
第8章 建立联系  
第9章 断绝联系  
第10章 幽默  
第11章 爱  
第四部分 精神平静  
第12章 与上帝紧密相连  
第13章 性  
第14章 接受  
第15章 感激

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)