

# 《美好五分钟——加深爱恋的100则修习（“世图心理”风靡美国的冥想枕边书）》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年01月01日

开本：32开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787510026867

## 编辑推荐

五分钟改变你的恋爱关系，让你感觉更加美妙。

## 内容简介

人人都爱听这句话：“我爱你。”

你愿不愿意尝试一种全新的方式来表达爱？

如果伴侣愿意和你一起共同尝试呢？

杜克大学整合医学中心减压觉知疗法项目的创办人布兰特利博士，提供了简单又特别的方法，来帮助人们达成有效而恒久的改变。

每天花上五分钟，挑选书里一则修习，与所爱的人做一遍，就会加深你们之间的爱恋。

除此之外，若能持续每天练习，你将发现，这美好的五分钟会成为这辈子送给自己最棒的礼物！

## 作者简介

杰弗里·布兰特利，医学博士，美国杜克大学精神医学系顾问，杜克大学整合医学中心减压觉知疗法项目的创办人和主任。他曾多次代表该项目接受电台、电视及报纸的采访。他的专著有畅销书《安抚焦虑之心》和《美好五分钟》系列图书。

## 目录

### 引言

### 第一部分 基本原理

### 第二部分 修习

### 敞开心扉

#### 1. 开启心门

#### 2. 活着真开心

#### 3. 给自己的情书

#### 4. 给爱留出空间

#### 5. 放松身体，疏理思绪，敞开心扉

#### 6. 培养好奇心

#### 7. 寂静的和谐

#### 8. 觉知呼吸

- 9.解放心灵
- 10.在美中休憩
- 11.不断付出
- 12.感受欢乐
- 13.柔软的腹部
- 14.记住你的善行
- 15.祝福自己
- 16.寂静中重获新生
- 17.爱之光环
- 18.最深的渴望
- 19.做自己最好的朋友
- 20.细数你的祝福
- 21.心灵活动家
- 22.愿安宁找到你
- 23.抛弃怨恨
- 24.愿我远离苦痛
- 智慧之爱
- 25.欢乐就是我们在一起
- 26.宽恕之行
- 27.觉知观察
- 28.感谢每一个礼物
- 29.愿你一切安好
- 30.审视内心
- 31.觉知握手
- 32.向艰难时期致谢
- 33.开怀大笑
- 34.鞠躬
- 35.深情倾听
- 36.穿上爱人的鞋子
- 37.不求回报地爱
- 38.分享寂静
- 39.信守誓言
- 40.我该如何帮你
- 41.接纳一切
- 42.你对我的恩赐
- 43.人在旅途，保持耐心
- 44.拥抱你
- 45.怜悯之星
- 46.卓越的爱之歌
- 47.爱的同盟军
- 48.欣赏不同点
- 49.一汤勺的肯定

50.我在这里等你

51.欣赏小事

爱在行动

珍爱生命

## 媒体评论

不论是开车途中、做饭、吃饭、看人、做事、散步、做爱或做任何事，都可以用上这一招。

每次的“此刻”至少要延续五分钟，你才能感觉到其妙处。

每次“此刻”之间，可以做一次轻松的深呼吸，它能使你很快地进入当下。

## 在线试读部分章节

### 第一部分 基本原理

#### 爱只发生在此时此刻

五分钟是时间意义上的运动。本书中的所有修习和活动都邀请你活在当下、当下这一刻，此刻在这里，一直在这里，永远在这里。

爱，用它无穷无尽、叹为观止、神秘难懂的表现方式，折射着你内心的最深处。爱，也仅仅发生在此时此刻。

爱，形状不一，是狂放不羁的，是乐趣无穷的，是朴实自然的。爱的轮廓，是空灵飘逸的，是怅然感伤的，是富于想象的。爱的时刻，是亲密无间的，是呵护备至的，是心意相通的。爱，是明察善断的，是绵绵不绝的，是怜惜生情的。爱的形式，是最惊奇绚烂的，是最令人肃然起敬的。

所有与爱人相关的一切一切，甚至连记忆与美梦、希望与恐惧，都只停留在此时此刻、此时此地（尽管事件本身可能已成为过去，或者纯属你幻想的未来）。关于爱（和生命）的表达和体验一直是、也仅仅是此时此刻的事情。

与所爱的人之间的关系，尤其是与“某个特殊的人”之间的亲密关系，也仅仅发生在当下这一刻。

这类关系就是分分合合的、不断变化的潮汐。团聚与离别、潮涨与潮落，从里到外，都散发出与众不同的风味与情调（喜悦与激动、愤怒与原谅、牺牲与失望等等），这股浓烈而又深沉的潮汐，潺潺流遍生命，停留在永恒的这一刻。

开始更为仔细地观察、注意，为爱恋腾出更多的自由和空间，并将这化为潮汐的一部分，如果你这样做，将会怎样？开始与这股在你人生中最重要的情感、体验的潮汐打交道，向爱恋中注入更多的好奇与善意，减少一些恐惧或控制，如果你这样做，将会怎样？它感觉起来，就像是在有意识地摸索，有意识地设定意念，决意去深化并修复每天

的爱恋，如果是这样，将会怎样？实际做起来比你原先想象的更容易些，如果是这样，将会怎样？

.....

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)