

《西瓦自控法》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2017年06月01日

开本：32开

纸张：轻型纸

包装：平装-胶订

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787519411794

编辑推荐

世界心灵控制大师教你控制自己，感染他人
全球关注，课程遍及109个国家

美国《今日心理》图书俱乐部推荐

福布斯企业家、知名心理学家、好莱坞艺人齐声赞誉

个人、团体有效培训法，全美24所高校和多个中小学推行

《纽约时报》、《时代周刊》等媒体重点报道
一直以来，全球知名的“西瓦自控法”广泛流传，改善了上百万人的生活，提升了他们的自信和能力。在本书中，作者通过心理学家、医学先驱、企业家、管理人员、广告公司CEO、推销员、运动员、演艺界明星等人的经历，用大量的事实阐明了“西瓦自控法”对他们人生的改变。

以下企业和个人已证实“西瓦自控法”的力量——

? 一家商业公司运用这种方法，创造了18种新产品

? 芝加哥白袜子队14名运动员应用此方法，大幅提升比赛成绩

? 表演艺术家维姬·卡尔、卡罗尔·劳伦斯和洛丽塔·斯威特都表示本方法对其十分有效

? 全美24所高校、16所高中和8所小学推行自控法，学生们获得更强大的自我管理能力
韦恩·戴尔（畅销书《你的误区》作者）、莎克蒂·高文（畅销书《冥想》作者）、克里斯托弗·诺兰（《盗梦空间》导演）、玛格丽特·比兹（百老汇著名歌剧演唱家）、卡尔·西蒙顿博士（癌症研究先驱）、克兰西·麦肯切尔教授（医学先驱）、罗伯特·斯蒂尔（《福布斯》杂志2001年年度企业家）

各种传奇在全球范围内不断继续……

内容简介

西瓦自控法是企业、团体和个人培训方法。此方法被科学证实，在心理学界引起

轰动。现在，西瓦自控法的影响力波及全球百余个国家，已有几百万人从自控法课程毕业，并在实践中灵活运用，实现了事业成功、个人幸福和身心健康。本书为自控法创始人荷西·西瓦的畅销书，多次再版，在全世界范围内广受追捧。西瓦自控法能巧妙减轻恐惧、焦虑等负面情绪，使人摆脱外在的影响，让内心真正有力量起来。它已给很多企业和个人带来了改变：一商业公司运用这种方法，创造了18种新产品；全美24所高校、16所高中和8所小学推行西瓦自控法，学生们成绩提高，并获得更强大的自我管理能力。这是一次改变人生的契机。坚持练习西瓦自控法，你将能自如地处理棘手之事，化解工作和生活难题，不断收获惊喜。当你掌握了自控法后，更可能完成那些常人认为的不可能之事。

作者简介

荷西·西瓦全球广为人知的“西瓦自控法”创始人，一位成功的教育家、科学家、艺术家和哲学家。荷西·西瓦花了多年的时间对人类的心智与自我调节能力进行研究和试验，开发了一套自我提升的课程，即今天的西瓦自控法课程。荷西·西瓦撰写有十几本著作，被译成不同文字在20多个国家发行。

目录

- 这绝非一本普通的书
 - 第一章 启动心灵力量
 - 第二章 遇见荷西
 - 第三章 如何冥想
 - 第四章 充满活力的冥想
 - 第五章 改善记忆
 - 第六章 快速学习
 - 第七章 富有创造力的睡眠
 - 第八章 你的话语充满能量
 - 第九章 想象的力量
 - 第十章 运用心灵力量改善健康
 - 第十一章 专为爱人设计的亲密练习
 - 第十二章 你也能够练习ESP
 - 第十三章 组建你自己的练习小组
 - 第十四章 如何用自控法帮助他人
- 这绝非一本普通的书
- 第二章 遇见荷西
 - 第四章 充满活力的冥想

第六章 快速学习

第八章 你的话语充满能量

第十章 运用心灵力量改善健康

第十二章 你也能够练习ESP

第十四章 如何用自控法帮助他人

第十六章 备忘清单

第十八章 得到高度提升的自尊

第二十章 我们能从这儿走向何方

[显示全部信息](#)

媒体评论

面对任何一本扉页上写着作者为荷西·西瓦的书，哪怕从没看过，我都愿意投它一票。阅读时别忘了用笔在书上做出标记。——《你的误区》作者韦恩·戴尔

我从事人类潜能运动已经有39个年头。我接触过成百上千个团队，并且对所有曾经接触或发现过的方法及理论都展开过细致的研究，我想告诉你的是，西瓦自控法是我在人类潜能开发领域所遇到的*博大精深的方法之一。

根据哈佛关于基因对放松、自主呼吸和积极地指引想象的作用研究的*成果，我发现西瓦国际机构中所教授的许多方法都能够刺激我们的基因，使其在大脑中获得表达，从而缓解生理和心理压力，增强人体的免疫机能。对于这一发现，我充满信心。——宾夕法尼亚附属学院心理中心副研究员马克·罗伯特·瓦尔德曼

西瓦自控法课程是我*早接受的心灵修炼课程之一！从中，我学到的*重要的一项技巧就是*基本的极富创造力的想象技巧——冥想。——

心灵励志大师、《冥想》作者莎克蒂·高文

1969年，我*次通过西瓦自控法培训掌握了这些技巧，从那之后，我就一直在运用这些技巧。——

美国心理健康协会创始人克兰西·麦肯

切尔教授

面对任何一本扉页上写着作者为荷西·西瓦的书，哪怕从没看过，我都愿意投它一票。

阅读时别忘了用笔在书上做出标记。

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

这绝非一本普通的书。现在，你即将踏上一段激动人心的冒险之旅，而在此次旅行结束之后，你的生活也会随之发生颠覆性的转变。你在这一旅程中所收获的点点滴滴最终将会凝聚成一股新的能量，而这股能量将会彻底改变你对自己，以及对你所生活的这个世界的看法。在获得这一新能量之后，你自然就会萌生出一种全新的责任感：利用这一新能量“造福全人类”——带领大家进入掌控心灵的时代。不过，要想成功运用这一新能量，你首先必须得学习并掌握它。

一位西方的城市规划者关上了办公室的大门，将那位一筹莫展的秘书独自留在了门外。一座拟建的购物中心的设计图纸不见了，而在这一周的晚些时候，他必须携带这些图纸参加一个重要的会议，与会者全都是市政要员，而且这次会议还会就这一购物中心的兴建及其方案做出最后的决定。图纸的遗失使他手头的一部分工作陷入了混乱，但是这位规划者似乎并没有受到这一突发事件的困扰，他并没有像其他大多数老板那样，冲着秘书大发雷霆，痛斥对方的失职。

他坐在办公桌前。过了一会儿，他闭上了眼睛，安静地坐在那儿。

目睹此情此景的人大概会以为他正在思索对策，应付即将到来的工作灾难。

整整10分钟之后，他才睁开眼睛，慢慢地从椅子上站起来，然后打开门，走到秘书跟前。“我想我找到它们了，”他镇定地说道，“让我们查看一下上周四我在哈特福德的消费记录。那天，我是在哪间餐厅吃的晚饭？”

随后，他给那间餐厅打电话。设计图纸就在那儿！

这位城市规划者曾经接受过西瓦自控法训练，因此他大脑中那部分被常人所忽视的天赋和才能都已经被唤醒。重新找回那部分隐藏在脑海深处的记忆，就是他在这项训练中所学到的技能之一，而那些没有经过训练的人往往无法做到这一点。

迄今为止，全世界已经有上千万人接受了这项训练，并且运用被唤醒的大脑潜能让自己的生活发生了惊人的改变。

当那座城市规划者闭着眼睛坐在办公桌前的时候，他到底做了些什么？以下是另一名从西瓦自控法课程毕业的学员为我们讲述的一个发生在自己身上的故事。通过这个故事，我们也许能找到一些线索。这绝非一本普通的书

一位西方的城市规划者关上了办公室的大门，将那位一筹莫展的秘书独自留在了门外。一座拟建的购物中心的设计图纸不见了，而在这一周的晚些时候，他必须携带这些图纸参加一个重要的会议，与会者全都是市政要员，而且这次会议还会就这一购物中心的兴建及其方案做出最后的决定。图纸的遗失使他手头的一部分工作陷入了混乱，但是这位规划者似乎并没有受到这一突发事件的困扰，他并没有像其他大多数老板那样，冲着秘书大发雷霆，痛斥对方的失职。

目睹此情此景的人大概会以为他正在思索对策，应付即将到来的工作灾难。

随后，他给那间餐厅打电话。设计图纸就在那儿！

迄今为止，全世界已经有上千万人接受了这项训练，并且运用被唤醒的大脑潜能让自己的生活发生了惊人的改变。

“现在回想起来，昨天在百慕大发生的一切简直就像一场梦。还有两个小时，我们乘坐的回纽约的飞机就要起飞了，但是我的机票却不见了。我们找了很多地方，却仍然一无所获。在近一个小时的时间里，我们三个人几乎把我们住的公寓翻了个底朝天。为了找到机票，我们掀开了地毯，也挪开了电冰箱——搜遍了房间里的每一个角落。我甚至打开已经整理好的行李箱，将里面的物品倒出来，反反复复地检查了三遍，可是仍然没有看到机票的影子。最终，我决定给自己找一个安静的角落，进入自我平衡状态，使大脑中混乱的思绪恢复平静。就在我进入这一状态后没多久，我立刻就‘看到’了我的机票，一切都是那么的真实可信，就好像机票正摆在我眼前一样。机票（根据我在‘平衡’状态里看到的场景）放在一个橱柜的最下面一格里，夹在一堆书当中，如果不留心观察几乎很难看到。

• 西瓦撰写的小书之后，你就会发现那些看似虚无缥缈的思想和意识竟然拥有如此强大的能量。与此同时，你也能像书中的那些人一样拥有这一神奇的能量。不过，在这一过程中，最令你感到惊讶的就是，学习和获得这一能量的方法竟然如此简单快捷！

现在，这种方法第一次以书面的形式展现在大家面前，如此一来，所有对此感兴趣的人就能通过阅读和自学掌握训练课程中所传授的全部方法。

“美国货”。这一训练课程的实用性很强，而这也正是西瓦先生进行此项研究的根本目的。他在课程里教授的所有方法和理念都只有一个目标：帮助你，让你的生活从此变得更加幸福和高效。

也许，你从来没有想过心灵的能量也能改善视力。

194520

26

1 0.45

——进入一个深层次的冥想阶段，有意识地训练你的思想，让你的心成为掌控一切的主宰者，同时运用实物画面来加强语言的表现力，从而如愿以偿地得到越来越多令你惊叹的成果。只要你坚持不懈地练习这一技能，你就能源源不断地收获惊喜与成功，永无止境。

[显示全部信息](#)

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)