

<<改变，从心开始>>

图书基本信息

书名：<<改变，从心开始>>

13位ISBN编号：9787222052031

10位ISBN编号：7222052038

出版时间：2009-11

出版时间：云南人民出版社

作者：罗伊·马丁纳

页数：285

译者：胡因梦

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>

<<改变，从心开始>>

前言

<<改变，从心开始>>

内容概要

罗伊·马丁纳是另类医学专家，是真正懂得身心平衡的实修者。

本书从身心灵各个角度探讨情绪：第一部分“行动中的能量”，主要介绍情绪平衡技巧背后的基本观念，探索人类天性的多重面性，以及身体为什么是精神与物质之间的连结点或交叉点；第二部分“实际的情绪平衡技巧”则将这些技巧的运用方式，运用到实际的情绪管理上，帮助大家达到身体与情绪的健康平衡状态。

本书除了理论探讨外，更提供了大量案例供读者参考，使我们更容易了解并将之运用到生活中，为自己创造内在的真正平静。

<<改变，从心开始>>

作者简介

罗伊·马丁纳，1953年出生于荷属安地列斯群岛的古拉索岛，1978年获乌特勒克大学医学博士，此后他的研究从主流西医转向自然医学领域，他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，且在荷兰和德国设立马丁纳学院，教导身心灵健康的预防医学，已撰写了28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。

<<改变，从心开始>>

书籍目录

译者序 奇妙的信息医学

推荐序 活力医学新观念

引言 情绪平衡：航行于意识的三个层次

第一部 情绪：行动中的能量

未解决的情绪：自由基能量

诱因：内心世界的反映

自我排拒与自我接纳：管理内心的乱流

业报与情绪：一个铜析的两面

杀人套索：情绪阻碍了痊愈

细胞记忆：业力信息的无限闸口

觉察是一种矛盾

第二部 实际的情绪平衡技巧

情绪平衡的基本工具：统合与释放

脉轮：通往意识的七个闸口

情绪鞭挞倾向：通往自由的最后一个路障

宽恕治疗：释放伤痛

情绪疗愈公式：让治疗自然展开

同步智性：吸引未来

<<改变，从心开始>>

章节摘录

插图

<<改变，从心开始>>

编辑推荐

《改变,从心开始:学会情绪平衡的方法》幸福快乐是一种选择，情绪平衡是一种能力。

罗伊·马丁纳博士的情绪平衡技巧是管理情绪最快见效的方法之一。

持续练习情绪平衡技巧，将使你学会以不压抑的方式，辨识、认知、接纳并协调你的情绪，成为情绪的主人。

你的生活将变得更轻松平顺，开始吸引不同类型的人，并创造新的人生情境。

我们本身要为创造内在的祥和负责，没有人能为我们达成这个目的。

在生活中塑造出内在的祥和与和谐的唯一方法，就是让自己更接近自己的心灵。

最初这可能需要投资一些时间和努力，可是请记住：你在自己身上投资越多，得到的回报越高。

要达到“不工作的显化层次”只有一个办法，就是以聪明的方式工作。

每天花费短短的十五或二十分钟时间，持续练习情绪平衡技巧，你的生活会变得更轻松更平衡，并且开始吸引不同类型的人和新的情境。

<<改变，从心开始>>

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>