<<幸福从听见自己的声音开始>>

图书基本信息

书名:<<幸福从听见自己的声音开始>>

13位ISBN编号:9787538544213

10位ISBN编号:7538544216

出版时间:2010-6

出版时间:北方妇女儿童出版社

作者:上官昭仪

页数:202

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

<<幸福从听见自己的声音开始>>

前言

【自序】 让我一起来享受生命的蜕变之乐!

你这一辈子都被困在牢笼中,只要你接受完全的自己,你就能自由。

———猫女 你以为这一辈子都被困着,只要你全然接纳自己的使命,你就能解脱。

———昭仪 和以往一样,我总是形容,完成一本书就像是生个孩子似的,工程浩大,还要配合天时地利人和。

这是一本献给所有对自己或他人心灵探索有兴趣的朋友阅读的书籍。

也是一本献给我所有学生、客户以及好朋友们的一本"家书"。

这些所有我曾相遇的人们,都如同我的家人。

我一向不善表达自己,所以,在这条心灵的路上,常为人所误解,但也为人所信任和喜爱,毁誉 参半。

多年之前,我的灵性指导恩师告诉我,"要以众生为情人",当时我一听就哭着说:"我不要,我只想要一个就好了。

" 时隔多年,我才明白不抗拒能量的流动,欢喜并接纳所有相遇的人事物,就能通过更高的层次之力,去做出更多对人有益的事情。

哪怕看起来表面上是负面的,但能量层次却可以明白,在背后,都是具有其特殊的教育意义的。 也难怪我需要从事教育,并以培养心灵战士为主要工作。

而我的老师所言不假,当"小我"不再放大,"大我"的那个我的确有各个年多心力奉献出更多的自己,岁偶有孤寂,但众生的确是我不可或缺的情人。

通过这本书,我想表达的是: 谢谢你们曾经这么深爱着我!

抱歉我曾对你们造成的无意伤害。

爱让我们相遇,也让我们分离,更让我们经历丰富的生命。

从事心理聆听工作二十多年,从我唯一的弟弟突然过世开始,痛苦驱使我开始追求与探索心灵的 道途。

这种渴望促成了我从事心灵咨询工作的基础,从心理学、心理剧、到算命、神秘学的研究,然后走向精神与心灵学,及基因能量探索,这一路走来,我经历了生命的生离与死别之苦,走过了爱情的破灭与希望,工作与商业上人性黑暗面的考验与背叛,还有心灵导师给我的祝福与指导,灵魂伴侣的相遇,内在引导力量的启蒙……这一切的一切,都累积成了二十多年的辅导经验。

精彩吗?

至少我的学生们或客户(个案)是十分羡慕的!

在面对现在正在训练的讲师和色彩心灵工作者,我见到了过去的我,常想放弃的我、常抱怨的我、常伤心的我、常失望的我、常恐惧的我。

因此,我愿意将我的所见所闻,毫无保留地分享给每一位,甚至想要走上心灵咨询工作或色彩疗愈师 的每一位新鲜人,协助大家多吸收一点他人的经验,用心去聆听或接纳(这是橄榄绿色的能量),你 便可以多增加点功力,少走点冤枉路。

我所写的故事与接触过的所有咨询经验,也都是你的故事。

人生的精彩,就在于我们以为一切都是未知,所以我们很想探询,并希望通过种种方式预知。

殊不知,一切都在我们的生命蓝图之中,你早已规划好了一切,只是你将其遗忘了,然后通过层次探索,再恢复你的记忆,之所以需要遗忘,是因为某部分的你需要再重新认识自我,重新定义你的生命 ,而不是老带着旧的规格和包袱前行。

而生命之所以有趣的是,即便我们带着已知,却仍可以因为今生的"选择",而重新定义和架构自己的道路。

所以,当你准备好时,生命推动你上路,于是你就再度踏上自我探索的道路, 不论你是否从事心 灵相关工作,不论你愿不愿意,你都已经随着生命之河的流动,踏入了自我追寻的心灵道路了。

我渴望通过书中真实的生命故事,以及我实际带领心灵成长课程中的练习建议,让你可以在自己的空间和时间里,慢慢地享受生命的蜕变之了。

<<幸福从听见自己的声音开始>>

谢谢你所有的经历,让我们一起完成了这本书,帮助更多的人,也帮助了自我的成长。 准备好了吗?

就放我们一起来探索已知的自己,转动未知的生命奇迹吧!

上官昭仪 在人间天堂的分享

<<幸福从听见自己的声音开始>>

内容概要

作为全球著名的色彩心灵大师,上官昭仪在《幸福从听见自己的声音开始》中,针对现代人在生活中遇到的种种烦恼与心理负累(从名、情、利、未来四个方面着手),结合自己在从事色彩心理咨询与诊疗工作中所遇到的一些真实案例,运用色彩心理学等知识和方法,进行细致的分析和疏导,指出症结,指导人们培养健康的心灵,一起享受生命的蜕变之乐。

<<幸福从听见自己的声音开始>>

作者简介

上官昭仪(Isabelle),英国ASIACT学校华人首席讲师,全球十名讲师阶教师之唯一华人代表、亚太色彩艺术发展协会理事长。

每年带团到英国或其他世界圣地参访、学习色彩之道。

目前任教地区包括:加拿大、中国台湾、中国大陆、中国香港、马来西亚、英国。

除教学外,并专事写作与艺术创作,并从事色彩能量、色彩心理学专业人员培训,慈善讲座以及企业培训。

著有:《幸福,从听见自己的声音开始》;《色彩决定幸福》;《寻找灵魂光线》等。

译作/审订:《数字色彩穴位疗法》、《灵性彩油》、《彩油塔罗》、《色彩能量你的身你的心》 等。

专栏文章:曾为《联合报》、《中国时报》、《自由时报》、《天津经济日报》、《四川女刊》、《北京酷报》、《旅游佳杂志》、《侬侬杂志》、《美丽佳人》、《CHOC》、《婴儿母亲》、《新娘专刊》、《漂亮家居》、《房屋市场》、《谈星》、《完全星座》、《东京伊芙》等报章杂志撰文,内容包括时尚彩妆与服饰搭配、心理测验、居家环境与色彩、环境心理、星象塔罗、水晶色彩、生涯规划、亲子教育、两性关系等。

<<幸福从听见自己的声音开始>>

书籍目录

【自序】让我一起来享受生命的蜕变之乐!

PART 1 名——为何要探索生命蓝图 为自己命名———我是谁 聆听内心的声音 生命的源起——信任 爱自己本来的样子 形象面具——突破自己的心结 与小我相遇——面对心里的杂音 和大我重逢——唤醒你的内在感知PART 2 情——爱情不是你所想的那样 发现你的真心 重拾你的深情找到你的真意——为何学要找对象 一见钟情创造浪漫 寻找灵魂伴侣 和内在的佛佗相恋 多情也可以幸福PART 3 利——创造你的金钱能量 创造心想事成的能力 有钱人和你想的不一样 抱怨只会损毁你的财运 你的收入决定在你的手上 亲近大自然就是得到金钱力PART 4 未来——从古文明看今人智慧 成为自己生命的大师 回到未来 自然界对世界的重要影响 简单的生活和双手自然触疗法 解开你的黄金罗盘 2012马雅语言——了解自己是宇宙的一分子 时尚之趋与色彩能量

<<幸福从听见自己的声音开始>>

章节摘录

为自己命名——我是谁 有时候你会发现,能找到一句形容自己的话,是很舒服的事。

每个人从一出生就开始发掘自己,都在试着找到自己的归属感,如国家、文化、公司、家庭,不 论走到哪里,都不愿意孤单地存在,都渴望有机会能被看到,被他人欣赏与理解。

我们不想被误解,当然,更希望别人能站在我们这一边,特别是当我们感受到悲观与无助时。

有时候你会发现,能找到一句形容自己的话,是很舒服的事。

每个人都需要爱的支持,没有人例外!

小如第一次来找我时,正患有严重的忧郁症,并且在用药中。

她的母亲在她青少年时期就抛夫弃子,与其它男人离家。

小如工作屡屡失败,每个工作都是和上司或老板吵架,不欢而散。

失业又身缠忧郁症,经人介绍,她想来接受咨询,顺便试试看能否在我的公司工作,主要目的是想在 此接受疗愈,并学个一技之长。

我没雇用她,但咨询后我建议她每周来我的工作室静心,以便调整身心状态。

我常觉得,工作是其次,健康更重要,否则自我身心障碍严重,如何从事此业呢?

而且只要她一出现,每个人都头疼不已,怨声载道的,恐怕也不容易从事此业吧!

碧芳总是给人一种"可怜"的柔弱感,她的母亲本来不想生下她,因为当父母准备离婚时,却赫然发现母亲已怀孕,所以碧芳记得幼小时母亲总是闷闷不乐,没多久母亲就离家出走了。

在团体活动中,碧芳总是尽力配合众人的需要。

虽然她给人的感觉很沉闷,不是舒服的,但也因为没有杀伤力,又给人柔柔弱弱之感,所以在他人需要协助时,她总是那个会默默出现的人。

由于给人安静不多话、楚楚可怜的感觉,所以她很容易地就可以得到她想要的,而她之所以能得到的唯一理由,却是因为"她很可怜"、"好像快活不下去了",因此,大家也就不太和她计较了。

小如和碧芳,都有着同样背景,就是来自"家庭"的课题。

因为从小没有母亲的照顾,她们对于爱的渴望总是没能被满足,也因此,她们对爱的需求便充满了更 多的要求和不信任。

小如总是努力奉献,有一次她说:"老师,为什么不管我在哪里工作,都会有问题呢?

不是爱上老板,就是吵架,最后弄得不欢而散。

有时候,我甚至感觉到没有人爱我,我想亲近女性的同事或老板,可是她们却说我和她们在竞争,说 我别有居心。

老师,我真的没有,也不想呀,怎么会这样?

我真的没有她们说的那样呀!

" 其实,当小如来找我时,她的固执和任性让我看到了"防御"和"渴爱",一个渴望被世界认可的人,渴望找到自我价值的人,却一直向外追求,想从他人的身上得到爱。

而越渴望,就越得不到,也因为越渴望,也就越防卫,内在的不安驱使她先否定他人,也因此,她也感受到他人对她的否定。

由于从来都得不到母亲的爱,或换句话说,她极度渴望得到母亲的爱,所以,她把所有的注意力都放在"没得到的爱",内心的怨遂创造出她在任何环境都与人竞争,而这样一个无法从外界"接收"的人,自然也就无法感受到"爱"的存在。

因此,只要他人未照她的意思做,她就会不择手段的想要得到,若再得不到,她就会愤怒生气,觉得 世界对不起她,也因此,她所交往的朋友总是比她还可怜的人,让她可以感受到自己存在的价值。

这让我联想到周润发主演的电影《赌神》中,他的身旁总是围绕着一群心生不满、居心叵测的副手,想要取代赌神的地位,这部电影里所有的"坏人",都无法找到自己存在的价值,在色彩能量学上,这和个人的价值或疆界有关,和绿色能量有着绝对的关系。

一个羡慕或忌妒他人的人,总是得面对自己内心的煎熬和防卫,因为想要从他人身上得到能量,所以自己总是流失能量,无法得到真正的内在力量。

转化能量:面对自己"不被爱"的感受 存在的价值并不需要被证明,就像我的治疗学老师强

<<幸福从听见自己的声音开始>>

纳森说的:"情绪不需要被治疗,只需要被感觉即可。

"要证明自己存在的价值,是因为我们感觉不到自己的价值,所以想要找到自己的"存在感",也因此,当我们的内心被他人或我们渴望的事物所取代时,绿色的空间即变得窄小不安。

在色彩能量学中,绿色对应到我们的心—心脏胸口的位置,以及我们的感受,绿色的感受是什么?就是去感觉、去呼吸、去知道我们的存在。

<<幸福从听见自己的声音开始>>

编辑推荐

跟随全球著名色彩心灵大师上官昭仪,以奇妙的色彩疗愈我们心灵的苦痛,一起享受生命的蜕变之乐。

一本可以真正认识自己,改变自己的灵修书。

在这里,你将向内寻回你内心的本我,听见属于自己的声音。

- 一个完全、纯粹、干净、幸福的声音:"在这个当下,只有你自己……" 1.《幸福从听见自己的声音开始》的作者上官昭仪是"全球著名色彩心灵大师",已出书多本,在色彩心理分析领域有一定的知名度。
- 2.相对于市场上已有的同类图书,本书最大的特点是首次将色彩心理分析与诊疗带入到灵修领域。
- 3.本文从名、情、利、未来四个方面展开内容,对现代都市人的心理负累可说是进行了全方位的概括和指导,对目标读者来说有很好的针对性、实用性。
 - 4.《幸福从听见自己的声音开始》的内容时尚有趣,符合年轻人的审美,受到年轻一代的欢迎。

<<幸福从听见自己的声音开始>>

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