

快乐的自我



[快乐的自我_下载链接1](#)

著者:美、J P 韦斯

出版者:重庆出版社

出版时间:2004-5

装帧:平装

isbn:9787536637726

不良的情感与持久的心理紧张将导致躯体疾病。如何消除它，让我们的每一天都快快乐乐？在这本关于自我发现和自我帮助的书中，作者介绍了他所创立的心理能量学理论和技术。基于他对心理-躯体-能量之间关系的认识，提出了人是能量体而问题是紊乱的能量这一全新概念，以及一系列心理的自我保护与治疗的方法和途径。通过边阅读边练习，你将学会如何发现你最深层的真实情感和思想，如何采用呼吸、想像等方式来释放不良的情感能量，从而实现心灵和躯体的自我治愈。例如“战胜癌症的想像”一章，就对癌症病人康复大有裨益。你将再一次把握你的生活，为自己创造一个健康、快乐的人生。

本书可供一般读者、心理学爱好者、大专院校有关专业师生，以及从事心理治疗与咨询的专业人员阅读使用。

作者介绍:

目录: 译者的话
第二版前言
引言
第一章 情感释放的治愈力
一 情感能量及它的威力
二 心理能量学之路
第二章 心理能量学的基本概念
一 能量和载体
二 检测错误的情感模式的三种方法
第三章 信念和团块
一 完整思维的概念
二 正确与错误的信念
三 迅速总结
四 情感团块的结构
· · · · · · ([收起](#))

[快乐的自我_下载链接1](#)

标签

心理学

心理调适

平静

呼吸

kara

Psych

评论

[快乐的自我_下载链接1](#)

书评

[快乐的自我_下载链接1](#)