

Breaking the Habit of Being Yourself

Breaking the Habit of Being Yourself

How to Lose Your Mind and Create a New One



Dr Joe Dispenza

The bestselling author of *Evolve Your Brain*

[Breaking the Habit of Being Yourself_ 下载链接1](#)

著者:Dr. Joe Dispenza

出版者:Hay House UK

出版时间:2012-3-5

装帧:Paperback

isbn:9781848508569

You are not doomed by your genes and hardwired to be a certain way for the rest of your life. A new science is emerging that empowers all human beings to create the reality they choose. In "Breaking the Habit of Being Yourself", renowned author, speaker, researcher and chiropractor Dr. Joe Dispenza combines the fields of quantum physics, neuroscience, brain chemistry, biology and genetics to show you what is truly possible. Not only will you be given the necessary knowledge to change any aspect of yourself, you will be taught the step-by-step tools to apply what you learn in order to make measurable changes in any area of your life. Dr. Joe demystifies ancient understandings and bridges the gap between science and spirituality. Through his powerful workshops and lectures, thousands of people in 25 different countries have used these principles to change from the inside out. Once you break the habit of being yourself and truly change your mind, your life will never be the same.

作者介绍:

喬64迪斯本札(Dr. Joe Dispenza)

曾就讀於羅格斯大學 (Rutgers University) , 主修生物化學。他也擁有神經科學專業的學士學位，並以優異成績，畢業於喬治亞州亞特蘭大的生活大學 (Life University) ，獲得脊骨神經醫學博士學位。

迪斯本札醫生的博士後研究，聚焦在神經內科、神經科學、腦功能和腦化學、細胞生物學、記憶形成，以及衰老與長壽等領域。他是美國Who's Who的受邀會員，全國脊骨神經醫學考官委員會的榮譽會員，生活大學卓越醫病關係臨床能力表揚獎的得主，以及國際脊骨神經醫學榮譽協會Pi Tau Delta的會員。

過去十二年間，迪斯本札醫師踏遍六大洲，在二十四國授過課，幫助了許多人了解如何通過科學已證明的神經生理學原理，來重新規畫自己的想法。他的第一本書《進化你的腦：改變心智的科學》 (Evolve Your Brain: The Science of Changing Your Mind) 探討了「改變的生物學」，將思想和意識的主題，與腦、心智和身體連結起來。換句話說，當我們真正改變我們的心智，在腦中就會有改變的實體證據。

迪斯本札醫師是獲獎影片《當心靈遇上科學》 (What the BLEEP Do We Know!?) 裡出現的科學家之一，也在本片的導演剪輯版以及加長量子版DVD《兔子洞裡到底是什麼》 (What the BLEEP Down the Rabbit Hole) 中現身；他也在紀實電視劇《人與幻覺狀態》 (The People vs The State of Illusion) 中客串。另外，他也是《探索！》 (Explore!) 雜誌的編輯顧問。

官網：www.drjoedispenza.com.

目录:

[Breaking the Habit of Being Yourself 下载链接1](#)

标签

心灵

自我提升

潜意识

脑科学

成长

英文

科普

社科

评论

感觉很难打分的一本书，前面用什么quantum physics来讲吸引力法则，给人感觉在悬乎和扯淡之间。最后的第三部分讲meditation还是实用一点点，但是作者非常啰嗦。值得记住的地方是不要陷入习惯性的情绪里，情绪决定身体状态，重复经历会形成你的性格。要想改变生活状态，就要改变心态，从克服自己的负面情绪开始，然后假想成自己想要的状态，慢慢就会成真。

很喜欢最开始quantum physics那部分, really shifted my mindset about having goals/vision, 后面的部分觉得有点啰嗦dnf了...

Step by step guide on how to become the person you want to be with the law of attraction (吸引力法则) using meditation.

后面就是讲如何冥想的了，前面蛮有意思。

[Breaking the Habit of Being Yourself](#) [下载链接1](#)

书评

我们都已经太习惯于用外在的环境来定义自我了。当我在想什么是“我”的时候，我首先想到的是一系列外在的状态：职业、收入、与他人的关系……

如果这就是“我”的话，那么我每天的生活都将是高度类似的，因为外在的环境是不会大改变的除非我主动做出改变，但是在“我”的定义...

01

在看这种书的前一段时间，和朋友时常讨论起人生观和世界观的问题，言语中透露着唯心主义倾向的我被他“批驳”到简直狗血淋头。看到我随时可能被人洗脑的模样，不免对我的精神问题很是担心。一而再再而三、不放弃试图把我拉回马爷爷唯物主义怀抱中的他，通过着辩论和分析我所...

[Breaking the Habit of Being Yourself](#) [下载链接1](#)