

找寻内心的平静



[找寻内心的平静_下载链接1](#)

著者: (英) 迈克·乔治

出版者: 漓江出版社

出版时间: 2012-8

装帧: 平装

isbn: 9787540757717

爱、快乐和平静从未远离我们，而是我们离开了它们。

影响百万人的精神导师 畅销20年的心灵经典

向内心探索，学着去理解生活，了解生命的成长，摆脱物质世界的种种诱惑，从而找到使心灵平静的方法，优雅从容地生活……作者用诗一样智慧优美的语言，指出一条心灵成长、获得生命智慧的道路，与我们分享。

我们所有人都生活在思想、身体和心灵的复杂平衡中——但我们很多人忽略了心灵。本书告诉我们，给予心灵合理的重视，我们就能够获得更清晰和深刻的思考、自我理解、自尊和自信，让心灵更平静。同时，我们也会更能享受生活。

书中融合了各种洞见、冥想和观想方法，含有25个专门设计的心灵练习，50多幅深具启发性的灵性插图，帮助我们摆脱自我的负担、清除遮蔽我们感知的焦虑，让我们获得更高层次的自我满足。

作者介绍:

迈克·乔治（Mike George）是一位长期探索心灵的精神导师。过去二十年里，有超过20万人参加过他的静修课、研修班及工作坊。他曾在30多个国家从事灵性发展指导的工作。他同时也是一名畅销书作家，已出版作品有《智慧灵魂的七个顿悟》《不要生气，要智慧》《真爱的七个奇迹》《学习放松》等。

目录: 自序

序章

一. 心灵之旅

二. 心灵的术语

第一章 自我，世界与精神

一. 混乱与意义

练习1: 领会贝壳的涵义

二. 认知与现实

练习2: 奇迹之窗

三. 四根柱子

四. 创造性与灵性

练习3: 新视角

五. 理性与直觉

六. 情绪与感觉

七. 正确地看待时间

练习4: 忘掉世间的一天

八. 改变

九. 自我与他人

十. 无限的能量

练习5: 感受生命的力量

十一. 心灵之源

练习6: 终极再融合

第二章 心灵的四季

一. 春

二. 夏

练习7: 光的力量

三. 秋

练习8: 果实的承诺

四. 冬

第三章 内心的庙宇

一. 定义自我

练习9: 自我意识的车轮

二．对自己王国的统治

三．我们的独特性

四．责任

五．价值

六．自我与谦逊

七．真实与诚实

第四章 放下

一．正确地对待物质

二．正确地对待情绪

练习10：见证情绪的旋风

三．放下依恋

练习11：精神的花园

四．放下抗拒

练习12：向上流动

第五章 世界的礼物

一．风景与感官

练习13：乡间漫步

二．发现瞬间的丰富

练习14：一次“留心的”冒险

三．月亮与星星

四．大自然杰作与奇迹

五．观想

练习15：心灵的美术馆

六．心灵的乐章

第六章 内心的宁静

已经并且一直存在

练习16：隐藏的花园

更安静的世界

练习17：绿洲的宁静

心灵的呼吸

练习18：充满喜乐的渔夫

冥想者的路

练习19：心灵路标

瑜伽与融合的艺术

祈祷与誓词

练习20：洪水中的安全地带

静修

睡眠与心灵

第七章 爱的能量

一．无私的艺术

练习21：学会给予

二．走出恐惧迎向爱

练习22：魔幻森林

三．激情与热忱

四．同情与理解

五．因果循环

六．家庭与心灵

七．友谊与心灵

练习23：爱的循环

八．原谅与和解

九．一个没有陌生人的世界

第八章 内心的力量

一．面对死亡

练习24：一艘驶离的船

二. 超越痛苦
练习25: 降服巨犬
三. 生活的轨迹
四. 心灵旅程的尾声
结束语
优雅地生活
· · · · · (收起)

[找寻内心的平静_下载链接1](#)

标签

灵修

心理

修行

励志

成长

平静

身心靈

love

评论

什么东东……

这本书，估计在未来的日子里，还得看三遍才能略懂

相由心生，心安好，一切都好。找寻内心的平静吧。

恩，不喜欢的风格。

拿到这本书的时候，很喜欢。那是一种童话喜悦的感觉。和一般身心灵成长的书不太一样。翻看，内容同样有深度。还有很多小的练习。说实话，我还不太明白冥想的真正练习。

适合在没有考试压力下阅读，训练内心力量

身心灵 心理 平静

心如止水

[找寻内心的平静_下载链接1](#)

书评

当今时代是一个“消费社会”或者称为“富裕社会”，物质极大丰富，大部分的生产力都被用来生产消费品。“富裕社会”的存在和发展，依赖于大量商品的不断被生产出来，然后被消费掉。为了促进消费，必须把消费变成人的本能和欲望。因此，各种组织和政府通过各种方式，传播...

周末，陪老公去一些附近的小村。层层白雪，没有边界。村里很安静，偶尔有几只狗狗，在雪里撒欢。安静。开一些天窗，空气清新、冰冷。掌心的温度。鼻腔里的温度。

温暖。清冷。放一片在成都淘来的原创CD。翻看《寻找内心的平静》。这是第一本，我在冬天的户外读完的一本书。也...

[找寻内心的平静_下载链接1](#)