

# 靜坐自然健康法



[靜坐自然健康法\\_下载链接1](#)

著者:嚴宛華

出版者:遠流

出版时间:2003年01月15日

装帧:

isbn:9789573248170

近年來，歐、美、日等先進國家紛紛興起追求精神生活的熱潮，如禪坐、冥想、觀想等，因為科學文明愈進步，物質生活愈富裕，人們愈是感到內在價值及精神生活的重要性。本書專注於介紹「靜坐」與「心智放鬆學習法」。透過靜坐，我們可以淨化內心沉積已久的負面意識，洗滌心靈的塵垢，讓我們的內在得到清明、寧靜與安詳；而學習心智放鬆法，可以開啟潛意識心智，利用潛意識的無窮力量，達到自我控制、自我改善的功效。

這是一本非常實用，非常適合現代人的書，除詳述靜坐的方法及功效外，介紹了自我暗示法、積極思考健康法和觀想靜坐健康法等，以及多種心智放鬆法的練習。跟隨書中的指示和步驟，即使在家，你也可以學會這些對身心大有幫助的方法，點燃內心的明燈，創造圓融的人生。

作者介绍:

目录:

[靜坐自然健康法\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[靜坐自然健康法\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[靜坐自然健康法\\_下载链接1](#)