

# 身心調癒地圖



[身心調癒地圖 下载链接1](#)

著者:黛比. 夏比洛

出版者:生命潛能文化事業有限公司

出版时间:2002-9-1

装帧:平装

isbn:9789578292666

身體的表相症狀就像一張地圖，  
引導你走入內在生命的調癒之路！  
如果你讚歎《創造生命的奇蹟》帶來的驚人效果，  
更加不能錯過《身心調癒地圖》帶來的神奇能量！

本書榮獲2007年美國遠見書獎 (Visionary Book Award)

入圍2007年美國諾提勒斯書獎 (Nautilus Book Award)

愈來愈多的科學研究證實，人的情緒和心理狀態可轉化為各種生理反應，甚至改變身體的化學平衡，特別是免疫系統。當身體發生疾病，你是否想過，這些症狀很可能正是寶貴的傳訊使者，可以為你打開生命療癒的大門！

史懷哲說：「人類有史以來最偉大的發現，就是可以藉由改變心理態度來改變自己的生命。」如果你想學習如何照顧自己的身體，想了解生理地圖的下方隱藏著什麼樣的情緒地圖，想認清身體和親密的互動關係，或想探索疾病、症狀可能代表的心理訊息，這都是一本可以滿足你、且深深觸動你心靈的好書，幫助你看懂自己的肢體心靈地圖，調癒完整的生命。

## 本書特色

\*

作者黛比.夏比洛融合東方瑜伽、禪學及西方心理學、肢體心靈語言學的豐富知識與經驗，逐一剖析、介紹人體各個部位的症狀背後所隱藏之心理情緒訊息。配合從頭到腳的圖解，以及簡易具體的身心連結DIY練習，讓我們發現肢體和心靈之間的強大關係，探觸我們最真實的心靈。對於目前為疾病所苦的人們，提供全新的見解和療癒參考，堪稱為「身心療癒」書籍的經典。

## 作者介紹:

### 作者簡介

黛比.夏比洛 (Debbie Shapiro)

1953年出生於英國，15歲開始學習禪修，之後研習瑜伽、心理學、肢體心靈語言和佛學靜坐長達二十餘年，在身心整合領域備受重視，擁有個人獨到的見解。目前與其夫婿艾迪.夏比洛共同主持工作坊和研習營，並有著作十餘本，被翻譯成十七國語言。《身心調癒地圖》為其代表著作，並於2007年榮獲美國遠見圖書獎，入圍2007年諾提勒斯書獎。

### 譯者簡介：

邱溫

台灣大學外文系畢業，美國印第安那大學語文學碩士，專職翻譯十餘年，譯有《身心合一》、《肢體療法百科》、《孩子變壞了嗎？》、《孩子不是你的錯》、《溝通分析學派創始人——伯恩》（均由生命潛能出版）等數十本書。

目錄: 推薦序—往整合的人生發展 呂旭亞

見證肢體心靈的智慧和力量 高華峰

前言—肢體心靈之間的祕密

第一部 在混沌中尋找意義

第1章 心靈超越物質

第2章 疾病的肇因

第3章 疾病的語言

第4章 「治療」症狀或「療癒」生命？

第二部 肢體心靈地圖

第5章 從頭到腳的巡禮  
第6章 骨骼、關節和肌肉：運動的部位  
第7章 消化系統：肚腹裡的菩薩  
第8章 呼吸系統：生命的氣息  
第9章 心臟、血液和循環系統：愛的韻律  
第10章 免疫系統：城堡的守衛者  
第11章 神經系統：中央控制中心  
第12章 泌尿系統：平衡的守護者  
第13章 生殖系統：男女大不同  
第14章 皮膚：確定你的界限  
第15章 眼睛和耳朵：集中焦點、注意傾聽  
第16章 心智／精神障礙  
第17章 能量之輪  
第三部 肢體心靈的療癒力量  
第18章 發揮心智最大效能  
第19章 讓心靈獲得療癒  
第20章 找回熱情與創造力  
第21章 平衡身心  
第22章 活動你的肢體  
· · · · · (收起)

[身心調癒地圖](#) [下载链接1](#)

标签

身體工作

身心灵

灵修

靈療/能量

身心調癒地圖

心智

能量

心理

## 评论

每一种情绪都对应了身体的每一部分，没有无缘无故的病痛，找到身体板块的碎片，才能拼出完整的身体地图，从而照见灵魂的全貌。

---

健康即平衡

---

[身心調癒地圖](#) [下载链接1](#)

## 书评

---

[身心調癒地圖](#) [下载链接1](#)