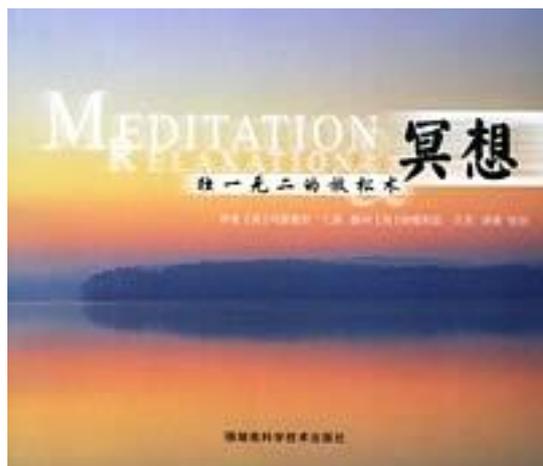


冥想 独一无二的放松术



[冥想 独一无二的放松术 下载链接1](#)

著者:仁森

出版者:湖南科学技术出版社

出版时间:2005-03-01

装帧:平装

isbn:9787535741868

《冥想:独一无二的放松术》带你轻松掌握最正确的冥想放松的方法。冥想无处不在，有坐禅的冥想，有站立姿势的冥想；有舞蹈式的冥想，还有祈祷、读经或念诵题目式的冥想，《脑内革命》作者春山茂雄先生甚至说：看部喜欢的电影、听听最喜欢的音乐（古典、爵士）或是兴奋地计划自己的未来，都中算是冥想的方式。

作者介绍:

在今天，越来越多的人需要找到对策，去应付他们的快节奏生活，而冥想不失为一个好的方法。冥想是改善生命状态最强有力的手段，它让我们控制头脑中不受拘束的思想，并稳定我们动摇的情感，为存在于每人内心的智慧和本能提供发展的空间。清醒的头脑能够形成更清晰的思维，提供最佳的解决问题的方法和做出更准确的决策。

冥想——改善生命状态的最有力的、最奇幻的不二法则。它让我们控制头脑中不受拘束的思想，并稳定我们动摇的情感……冥想无处不在，有坐禅的冥想；有站立姿势的冥想；有舞蹈式的冥想，还有祈祷、读经或念诵题目式的冥想；甚至“看部喜欢的电影、听

听最喜欢的音乐或是兴奋地计划自己的未来，都可算是冥想的方式。”冥想，使练习者从根本上调适自我与宇宙波动的频律。平缓自我，关注内心，提高人生质量，使人内省，激发潜能，优化人生轨道。本书以图片配简要的文字，通俗易懂的讲述了冥想的基本概念及方法，包括“进入冥想、初学冥想、感动自我、静修方法和运动冥想”。

目录:

[冥想 独一无二的放松术 下载链接1](#)

标签

冥想

健康

灵修

生活

瑜伽

放松冥想

心灵之旅

独一无二的放松术

评论

泛读类书籍。其中一个关于脉轮的“红色湖水”冥想介绍明明就很惊悚好吗……

引进的垃圾之书。大而无当，虚有其表。想借心理学的书，看到这本，以为颇不错，想

着自己一直想练习冥想，借来一读。结果大失所望。内容空泛，不知所云。

看了一天了·····

学习冥想术的时候买的，循序渐进地进行冥想很好，而且了解到打坐并非冥想的唯一方式。

一般，稍微了解下。

最坑爹的就是看到YL的校服。。。不愧是湖南的出版社=。=

很不错的书，可以思维太乱，学不会

入门读物

仅仅是一本冥想初级入门书，这本书的定位决定了他的质量还不错

作为一本入门书，还是不错的

在学校图书馆看的最后一本书~~纪念下~

插图很美，思想无阻隔

#每日阅读一本书##悦读# 【2012年04月11日，评分3.5/5，关于冥想的一本入门书籍，介绍冥想的起源、冥想种类、冥想时应注意的事项，穿着、姿势、气氛布置，另外人体7个脉轮与颜色配对也很有意思，适合新手。】

有很多方法跟之前大学里传统养生课上相类似，还有许多不同的方法。总而言之可以一试，不过在家里干这事肯定被爸妈骂死--等回了悉尼再开始吧……

入门需高人指导

对冥想的一些简单介绍 内容挺少 浅 几个TIPS 可以实践一下

比较薄 简单介绍了冥想的一些方法和要点

冥想的道路就是去试图消除“追究责任”的现象，这就是为什么完全地接受和喜爱自己对你来说是很重要的。如果你能停止做出判断或不对自己太过分苛求，相对而言就比较不可能去责备和评判其他人。自我接受，作为信心、能量和幸福，在冥想联系中是重要的——当你有信心接受生活和自我，而且没有羞愧或尴尬的时候，健康就会到来。让自己观察内心世界，你将学会聆听来自内脏的内在真相。

这本书二分之一是废话，四分之一是图画，只有四分之一是中心思想。。。。。

泛读类书籍。

[冥想 独一无二的放松术 下载链接1](#)

书评

[冥想 独一无二的放松术_下载链接1](#)