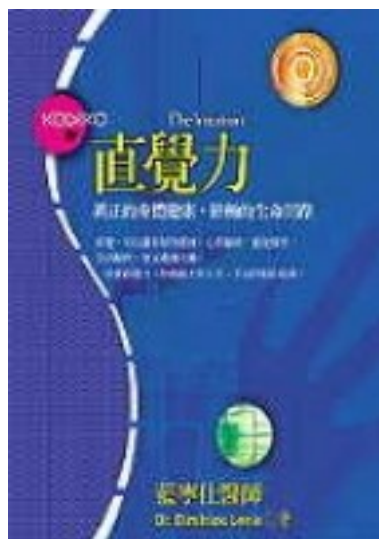


直覺力



[直覺力_下载链接1](#)

著者:藍寧仕

出版者:大塊文化

出版時間:2006 年

裝幀:平裝

isbn:9789867291967

◎藍寧仕醫師所提倡的「健康金三角」，主張從「身體」、「飲食」、「心靈」等三層面來得到真正的健康與快樂人生。其中，培養直覺力，正是心靈健康的要素。

◎本書闡述了什麼是直覺，仔細說明直覺力的理論，並分階段逐步介紹在開發直覺力的過程中可派上用場的實用基本訓練。

◎直覺力的開發分成三階段：

第一階段，了解夢境所傳達的訊息。從夢中的訊息理解自己的身體狀況、情緒、身體與心理的關係，以及自己的各種需求。這可以幫助你面對並解決棘手的難題，做出重大改變，以求紓解壓力、維持健康、全面改善生活品質。

第二階段，培養對自己身體變化的敏感度。認識「肌肉協調力」的作用，了解它會如何受到潛意識的影響。若能對自己的身體變化更敏感，你就更能清楚知道自已的身體和周

圍的環境對你所造成的影響。

到了第三階段，我們開始注意到突如其來的念頭和情緒，對於變化與巧合產生好奇，想知道它們為什麼會發生，想理解它們的含意，然後用自己的領悟來調整原先的認知。

◎看出了巧合的模式，知道了為什麼事件的發生看起來似乎純屬巧合之後，我們會開始對人生和命運產生更超越的理解，並找到生命的真諦。我們會對生命更滿足，不再覺得孤單，最後可以獲得深邃的寧靜——直覺裡所蘊含的訊息，確實是人生的最佳指南。

作者介绍:

藍寧仕（Dimitrios Lenis）本籍希臘，現住台灣。著有《新生命密碼》、《來自身體的聲音》(均由大塊出版)。曾於台北「安法診所」擔任醫學顧問，專攻免疫科學、防老，強調用身心靈合一的角度追求健康與快樂。

目录:

[直覺力_下载链接1](#)

标签

直覺

灵修灵性

心理

靈修

身心调理

身心健康

自我完善

沟通

评论

100%推介，不論你有沒有宗教或信仰，直覺力，正面或負面的訊息和力量無時無刻不在自己身上和四周出現著，直覺敏銳些，人會更健康，人生的路更好走！

可以自己练习操作的身=》心=》健康的书

[直覺力_下载链接1](#)

书评

[直覺力_下载链接1](#)