

# 學會情緒平衡的方法



[學會情緒平衡的方法\\_下载链接1](#)

著者:洛伊·馬提納

出版者:方智

出版时间:2002 年 05 月 30 日

装帧:平裝 / 普級 / 單色印刷 / 初版

isbn:9789576798306

或許不少人都曾有過這樣的感覺，就是生活越是忙碌，情緒就可能越來越不穩定，甚至變得難以管理，一點風吹草動都可能讓人神經變得緊繃不已。如果你的生活寫照正是如此，那麼洛伊·馬提納博士的情緒平衡技巧，你可以學學，作者要教你以不壓抑的方式，藉由辨識、認知、接納等方式來協調你的情緒，幫助你以正面方式運用情緒的能量，為自己創造內在的真正平靜。

本書作者洛伊·馬提納(Roy Martina) 博士專研的是自然醫學領域。他撰寫許多有關健康、生命活力、靈性成長、減重與營養方面的書。他認為，「連結身體與心靈的自然癒合能力，最強而有利的途徑就是情緒。」而情緒不僅和中樞神經系統和內分泌系統有內在的關聯性，並且還連結我們的思維模式和生理健康。因此作者進一步解釋，「如果我們把情緒當動能來探討，同時也巧妙運用情緒平衡技巧來釋放阻礙動能的障礙，我們便可治癒生理上的疾病和緩解壓力。」

體驗情緒是一回事，表達情緒又是另一回事，本書要強調的是情緒平衡技巧是管理情緒最有效的治療方法之一，也是最簡單的方法。但要了解情緒平衡管理的概念，首先就要知道情緒的真面目到底為何？因此這本書的第一部分「行動中的能量」，主要是在介紹幾個情緒平衡技巧的基本觀念，像是未解決的情緒：自由基能量、誘因：內心世界的反映、自我排拒與自我接納：管理內心的亂流等等、殺人套索：情緒阻礙了痊癒等等，主要都是在探索人類的多面性，以及身體為什麼是精神與物質之間的連結點或交叉點；第二部分「實際的情緒平衡技巧」則是將這些技巧的運用方式，像是情緒平衡的基本工具——統合與釋放、脈輪、寬恕的療程、情緒療癒公式等等，運用在生活中實際的情緒療程，幫助讀者達到身體與情緒的健康狀態。

作者認為，「我們要為創造內在的祥和負責，沒有人能為我們達成這個目的。」其唯一的方法就是，讓自己更接近自己的心靈。剛開始要花一些時間練習情緒的平衡技巧，但投資在自己身上的時間和次數越多，你將會發現你情緒管理的能力會越好，自然而然地，你的生活態度就會變得更輕鬆平順，內在也平靜起來。(文/櫻井美代子，文字工作者)

作者介绍:

今天心情好嗎？

是高興、振奮、雀躍，還是難過、傷心、鬱悶、痛苦....？

幸福快樂是一種選擇。情緒平衡是一種能力。

洛伊·馬提納博士的情緒平衡技巧是管理情緒最快見效的方法之一。

曾應邀來台演講授課。

胡因夢暨圓山診所崔玖醫師引介並導讀推薦。

你將從本書學會以不壓抑的方式，辨識、認知、接納並協調你的情緒，幫助你運用情緒的正面能量指引人生正確的方向，做出恰當的選擇。

本書第一部分介紹情緒平衡技巧背後的基本觀念。第二部分敘述這些觀念原則的運用方法，展現在實際的情緒療程中，如何結合情緒平衡的元素，發展原諒與更高層次的意識，並統合和釋放障礙，以達到身體與情緒的健康與生氣蓬勃。

作者：洛伊·馬提納(Roy Martina) 專研自然醫學領域。以另類醫療專家資格，在荷蘭、瑞士、美國、加勒比和義大利等地執業。他已撰寫了二十八本關於健康、生命活力、靈性成長、減重與營養方面的著作，並開發各種新療法與技巧，傳授給健康專業人士與一般大眾。

目录:

[學會情緒平衡的方法\\_下载链接1](#)

标签

情绪

改变，从心开始

健康

灵修

靈修

成长

身心灵

罗伊·马丁纳

## 评论

不要把自己当作生活的受害者 所有的一切其实都是你自己选择的

-----  
非常不错的一本书。

-----  
[學會情緒平衡的方法 下载链接1](#)

## 书评

在“一味”中工作 本文见《金融实务》2010年第12期 出版日期2010年12月07日  
“内在工作”的目标并非遁世，而是在向内关照之后，更加积极和有觉察地投入到现实的生活和工作中去。在超个人心理学看来，内在和外在工作有三个层次。  
工作的三个层次 第一个层次是...

-----

學會情緒平衡的方法 下载链接1