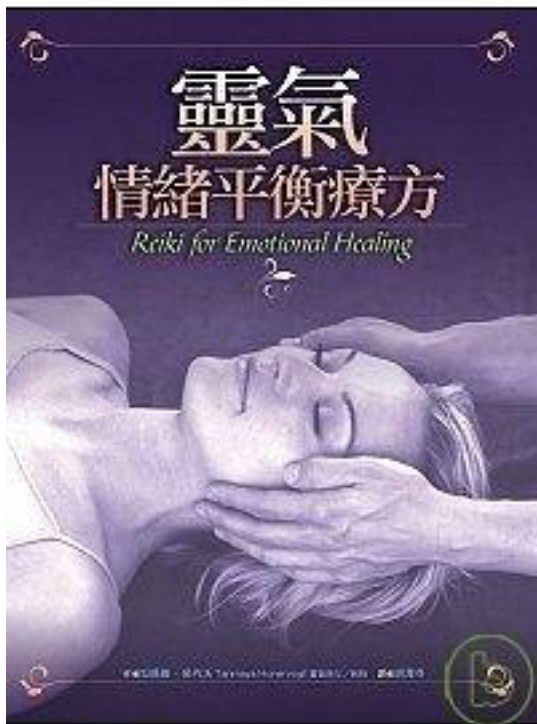


靈氣情緒平衡療方



[靈氣情緒平衡療方 下载链接1](#)

著者:坦瑪雅．侯內沃

出版者:生命潛能文化事業有限公司

出版时间:2007-11-1

装帧:平装

isbn:9789867349583

運用靈氣「宇宙生命能量」碰觸身體不同部位，處理人生每一個階段的情緒議題與滋養身心靈，享受喜悅、合一、健康、人際和諧與豐盛。

本書旨在指導初學者及各級靈氣修習者，如何使用靈氣相關療癒技巧，讓人在生活中即使面對棘手的狀況，不管是工作、家庭或人際關係的挑戰，仍能以專注、輕鬆和有創意的方式應對，而在閒暇時，也能善用靈氣為自己充電、增添活力。

透過靈氣可釋放負面情緒，進一步與你內在正面的特質連結，例如慈悲、愛、喜悅等，

大幅提升個人的覺察力和身心靈的健康，與他人的關係也會因靈氣的運用而更親密，靈氣技巧對現代人而言，有相當大的學習與發展空間。

本書特色

＊亞馬遜網路書店暢銷數十萬冊，是新時代最受歡迎的靈氣治療專書之一。

＊靈氣治療在某些國家被納入正式的輔助醫療系統，在台灣，曾接受靈氣治療與學習靈氣的人不知凡幾。本書有精采圖解，針對人生不同階段常見的情緒議題提供靈氣療方，從懷孕、出生到臨終，鉅細靡遺的教導如何運用靈氣進行深度的身心靈療癒，同時將各種手位的功能介紹的非常清楚，可謂是台灣第一本中文靈氣工具書。

＊本書內容實用且輕鬆易讀，非常貼近現代人對身心靈健康與情緒調理的需求，即使未經靈氣點化的人也可從中受益，可與靜坐冥想、瑜伽及按摩等併同運用，提振身心靈。

從出生到臨終的每一個生命階段，舉凡你生活中所碰觸到的種種情境，此書都有立竿見影的對應方法，協助你從容自在的遊走在這瞬息萬變的人間劇場。

—莫雪子，臺灣靈氣文化研究協會創辦人

作者無私的將自己與學生多年來的治療經驗編輯成冊，小從青春痘與痤瘡的治療，大致臨終時的靈氣治療經驗，完全鉅細靡遺的記錄下來；終於出現了一本正統的中文靈氣治療工具書！

—王宇謙，靈氣導師

坦瑪雅將靈修經驗帶入靈氣，除了令人苦惱的情緒對應手法，也有生活、家庭、工作以及生命各階段的靈氣應用技巧，讓習修者能尋回「本來面目」。

—林世儒，靈氣導師

詳細資料

作者介绍:

作者簡介

坦瑪雅．侯內沃Tanmaya Honervogt

她是靈氣師父／教師，隸屬靈氣創始人臼井甕男創建的靈修傳統，自一九八三年起從事靈氣治療和靜心，一九九五年在英國Devon成立「臼井靈氣學校」，經常在歐洲、日本及美國教授臼井靈氣傳承。

過去幾年來她發展出進階的靈氣訓練課程：靈氣與靜心。著有《靈氣：雙手帶來的療癒與和諧》(Reiki, Healing and Harmony Through the Hands)、《內在靈氣》(Inner Reiki)及《蓋婭現代人指南：靈氣》(A Gaia Busy Person's Guide: Reiki)。她將十餘年來的靈氣治療經驗精華集結成本書，即使沒有受過靈氣點化的讀者，也可從中受益，將平衡情緒的各種療方運用在生活中，進而與自己的真實本質連結。

坦瑪雅的網站：www.tanmaya.info

目录: 推薦語

作者介紹／自序
本書介紹
靈氣全身治療
自我治療順序
第一章
建立與自身的關係
覺察自己的信念體系
培養自愛
學習信任
練習寬恕
連結喜悅
自我認識
第二章
家庭生活靈氣分享
與人和睦相處
維持親密關係
分享
接納
療癒孩童
安撫嬰兒
治療老年人
給寵物和植物靈氣
第三章
職場生活紓壓
預防壓力
增進溝通
工作滿意度
第四章
增進活力
平衡運動能量
連結自我
與朋友連結
與大自然連結
放鬆
第五章
維繫身心健康
健康飲食
維持心的能量
處理病痛
接納
平靜
第六章
人生不同階段的運用
青春期
懷孕
分手
更年期
中年危機
空巢期症候群
喪親
臨終關懷
脈輪／詞彙說明
致謝
．．．．．

[\(收起\)](#)

标签

靈氣

灵修

靈療/能量

灵气修养

心灵成长

坦玛雅·侯

身心灵

已入手

评论

额

简单 方便 神奇 好书，初学者的礼物

书评

[靈氣情緒平衡療方_下载链接1](#)