

# 改变，从心开始



[改变，从心开始\\_下载链接1](#)

著者:[荷] 罗伊·马丁纳

出版者:云南人民出版社

出版时间:2009-8-1

装帧:平装

isbn:9787222052031

《改变,从心开始:学会情绪平衡的方法》的作者罗伊·马丁纳是另类医学专家，是真正懂得身心平衡的实修者。主张从身心灵各个角度探讨情绪：第一部分“行动中的能量”，主要介绍情绪平衡技巧背后的基本观念，探索人类天性的多重面性，以及身体为什么是精神与物质之间的连结点或交叉点；第二部分“实际的情绪平衡技巧”则将这些技巧的运用方式，运用到实际的情绪管理上，帮助大家达到身体与情绪的健康平衡状态。本书除了理论探讨外，更提供了大量案例供读者参考，使我们更容易了解并将之运用到生活中，为自己创造内在的真正平静。

罗伊·马丁纳博士的情绪平衡技巧是管理情绪最快见效的方法之一。持续练习情绪平衡技巧，将使你学会以不压抑的方式，辨识、认知、接纳并协调你的情绪，成为情绪的主人。你的生活将变得更轻松平顺，开始吸引不同类型的人，并创造新的人生情境。

我们本身要为创造内在的祥和负责，没有人能为我们达成这个目的。在生命中塑造出内在的祥和与和谐的唯一方法，就是让自己更接近自己的心灵。最初这可能需要投资一些时间和努力，可是请记住：你在自己身上投资越多，得到的回报越高。要达到“不工作的显化层次”只有一个办法，就是以聪明的方式工作。每天花费短短的十五或二十分钟时间，持续练习情绪平衡技巧，你的生活会变得更轻松更平衡，并且开始吸引不同类型的人和新的情境。

幸福快乐是一种选择，情绪平衡是一种能力。

作者介绍:

罗伊·马丁纳，1953年出生于荷属安地列斯群岛的古拉索岛，1978年获乌特勒克大学医学博士，此后他的研究从主流西医转向自然医学领域，他以另类医疗专家资格，在荷兰、瑞士、美国、加勒比和意大利等地执业，且在荷兰和德国设立马丁纳学院，教导身心灵健康的预防医学，已撰写了28本关于健康、生命活力、灵性成长、减重与营养方面的著作。目前他定居于佛罗里达州，但多数时间旅居世界各地授课。

目录: 译者序 奇妙的信息医学  
推荐序 活力医学新观念  
引言 情绪平衡：航行于意识的三个层次  
第一部 情绪：行动中的能量  
未解决的情绪：自由基能量  
诱因：内心世界的反映  
自我排拒与自我接纳：管理内心的乱流  
业报与情绪：一个铜析的两面  
杀人套索：情绪阻碍了痊愈  
细胞记忆：业力信息的无限闸口  
觉察是一种矛盾  
第二部 实际的情绪平衡技巧  
情绪平衡的基本工具：统合与释放  
脉轮：通往意识的七个闸口  
情绪鞭挞倾向：通往自由的最后一个路障  
宽恕治疗：释放伤痛  
情绪疗愈公式：让治疗自然展开  
同步智性：吸引未来  
• • • • • ([收起](#))

标签

心理学

改变，从心开始：学会情绪平衡的方法

灵修

情绪治疗

心灵

成长

心理

修行

评论

“你的环境不会决定你未来的人生，它们显露的是你到目前为止所选择的种种自我形象。”你或许无法控制这个世界所发生的事，但绝对可以控制自己处事的态度。我们日常生活里的每一天、每一瞬间，都提供了重新开始的机会。在这崭新的一刻里，试着放下那些不再能为我们效劳的事物。如果我们不承担起这份责任，将会陷入软弱无能的信念，认为坏事总是发生在自己身上，而自己只是环境的牺牲者。

-----  
竞争式的快乐、条件式的快乐、无条件的快乐。你选择哪一种？ ——  
阴阳之外，道义永存。  
-----

好书。但不建议初学者阅读，初学者很可能因为读不懂里面的内容而对灵修产生误解。

-----  
Perfectly handy and useful.

-----  
一直以来我都很执拗地钻研自己，让很多朋友担心和不可理解，身边亲近的人曾非常诚恳地劝诫我不要走得太过深入，以防进入走火入魔的境界。世界上任何一条道路都充满了风险，内在的世界也一样。我只知道：在自己身上投资越多，得到的回报越高。即使这需要很大的勇气和定力。

-----  
2017-1-15 对别人的负面感觉恰恰反映了对自己的负面感觉。

-----  
推荐每一个人读，确实比很多心灵成长的书籍更可靠！

-----  
胡因梦翻译！必为上品哉！但后面开始图解的部分太深奥了，看不懂了！

-----  
这本书太棒的了。是胡因因译著中，选题选材最好的作品之一。

-----  
受益良多

-----  
罗伊·马丁纳是另类医学专家，是真正懂得身心平衡的实修者

-----  
一本非常好的理论加实践书籍，帮助我们释放掉积累已久的伤痛，治愈创伤的灵魂，正在练习中。

-----

-----  
某同学说

看到花精如此疗效就开始起了排斥心了。不过我以为人与世界是相通的，就像左右脑确实可以以简单的动作联结起来一样，又像蝴蝶效应一样，自然是很奇妙的，这样的奇妙是人造的科学远远比不上的，幸而，总有一些不拘常规的科学家先行者，总可以把人类的生存境地扩展至更深远更辽阔的境域。信赖或者不信赖的，至少有了愿意改善自身的心，然后，读一读它，试着推开一扇窗，了解下，察觉得到自己问题的话，再试着做一下这样的保健操。我总觉得平静安乐应该是世间万物的权利，就算是人，我们也值得拥有。

-----  
关于灵修的书,没看懂

-----  
有一定的启示性，轮的部分还是不太懂。。。

-----  
解决未竟情绪，让生命流畅起来！~

-----  
手把手教你如何平衡情绪，贵在坚持。理论上受到佛家思想影响较深。

-----  
震撼，心灵之旅就此展开。这个世界上没有偶然的事情，每件事情背后都有其意义~

-----  
带给我很大冲击的一本书。可以说是一个转折点。

-----  
[改变，从心开始\\_下载链接1](#)

书评

最近在看罗伊·马丁纳的《改变，从心开始》，关于情绪的释放、平衡和治疗，这是我所看过的关于自我治疗最实用也最直接的一本书了。  
还有《生命的轨迹》——由胡因梦翻译的关于业力占星的著作、《爱的序位》——海灵格的家庭系统排列案例，这几本书让我兴趣浓厚并感受到很大...

我之前把总结发在这本书的论坛里，网友问为什么不能推荐，好吧，那我就发到书评这边吧，就可以推荐啦~!!! 谢谢大家的支持！时间过得好快啊，我自从第一次读完这本书后至今已经一年啦，我还常常天天坚持里面的平衡情绪疗法，改变真的好大好大啊，我真的无法用简简单单的...

工作的三个层次 野兽爱智慧 按照整合心理学的观点，工作有三个层次：  
第一个层次：辛勤地工作 关键词汇：专心致志 竞争 集中焦点 目标导向 竞争式快乐  
这个层次的意识显化是辛勤工作和消耗能量。我们会经常面临对目标所产生的抗拒，我们会发现一天可用的时间是那么的有限...

这是这本书的书摘，我想，如果我们能好好看看这本书，接受这种轮回转世的哲学，那么我们的生活会变得很美好 :)  
这本书的观点是基于《奇迹课程》和轮回转世的哲学，作者根据自己二十几年来的经验，总结出了一套简单易行又成效显著的平衡情绪的疗法。衷心感谢胡老师给翻...

最近开始看灵修类的书。这本书应该属于下面这类灵修书中的一本： 1.  
灵通过轮回转世，降低频率而降生人间 2.  
是灵本身选择了我们的家庭，我们的父母，我们今生的遭遇 3.  
我们要爱自己并接纳自己。 4. 发生在我们身上的事情都是所能发生的最好的事情 5.  
如果有我们不喜欢或不期...

我们的文化使我们习惯把怒气藏在身体里，所以现在大部分的人身体都是亚健康状态。走在街上，你难以看到一张坦诚而亲切的笑脸，多数的人都流露着一脸的辛苦、麻木和焦虑。  
这几天自己生病，当然我天生并不是个病包，但是从上了高中之后，身体情况可谓每况愈下。从此长期与各种...

先说明一下，这篇不是书评，好书给人在感觉和精神上的震撼，是无法用言语描述的，我只想借此记录一下“当下的彷徨”。 一、无条件的快乐  
书中提到快乐的三个层次：竞争式—条件式—无条件式。无条件的快乐—我很认同和向

往这最高层次所谓“至乐”的境界，但于此同时， ...

-----  
每一刻，都是一个选择，正是你的选择，创造了你所在的世界、生活。过去也好，未来也好，关键无不在乎当下这一刻的选择，过去不过是你前一刻所选择带来的结果，而未来怎么样展开，则是依靠你这一刻的选择。这么说来，你能看到吗？我们能够抱拥的～改变的～活出的，只有这一刻一...

-----  
最近在看的一本书，顺便聊聊我看心灵书籍的感想。  
项目组一老大在我中午看书时问：什么书？回答：心灵书籍。他惊奇万分的说：我老婆也喜欢看这类书籍。这本书她也有。在类似对话上演若干次后，老大说：你还想看什么书，我回家帮你找。刚接触心灵书籍的时候，周围人致以惊奇的...

-----  
在我最困难的时候 这本书陪我度过 当发现自己有负面情绪的时候 接受自己 鼓励自己 结合着穴位的按压 心慢慢的坚强起来 人最大的力量是来自于自己的 接受自己 善待身边的每一个人

-----  
我曾经在日志里提到“心想事成的秘密”和“墨菲定律”，这次我想说这些不管是心想事成还是墨菲定律，其实其本质是“意念”在起作用。此话怎讲？大概要从最近看的罗伊·马丁纳的《Emotional Balance: The Path to Inner Peace and Harmony》（中文译名为《改变，从心开始》，但我...

-----  
这是我个人读过认为最系统最有实效的心理疗愈书籍。真是太棒了。  
我前前后后读了有6,7遍不止，甚至把有用的段落都做了记录。这本书需要多读才能明白其中的体系。  
在读这本书之前我是完全的无神论唯物主义，现在我也逐渐有了新的感悟。  
其实我们并不该执着于唯物或是唯心，有些...

-----  
主题是情绪，介绍了大量非主流医学原理知识。生物医学，细胞记忆等书主要是介绍，文字比较好懂。但想寻求帮助指导，这本书不太合适。可操作性不强。

-----  
平衡情绪--自我接纳

学会即使在身处压力的情况下依然可以向所爱的人和其他人表示爱与善意

自尊是情绪生存的基本要素，如果没有足够的自我价值，人生将是一场痛苦的练习

面对压力的两大幻觉 1.外来因素制造了我们的压力

2.但我们饱受压力时，需要来自外界的帮助 如果1是真的， ...

-----  
译者胡因梦也算是亮点。这种心理自助类的书，关键还是看个人。一通百通，如果自己走不出来，看再多书也没用。有豆友提到《生命的轨迹》，标记一下，有机会找来看吧。  
。 100502晚外公家

-----  
昨天晚上和妮说起，大学时代抑郁的经历，我说，我们的生活要建立平衡，把脑力，体力，心力，各个方面好好地建立起来，让自己的生活平稳有序，城市里生活，各方面压力都很多，要学会疏导，选择对自己有益的事情，多多易善。  
学会情绪平衡的方法，一个人工作地时间越短，和...

-----  
万事皆有因果，能看到这条书评，说明你和它有缘。用心回想一下你为什么要在豆瓣搜《改变，从心开始》，为什么去看这条书评，起心动念，皆有因缘。这也是我从这本书中体味到的。  
在我目前的认知中，这本书是五星好书，是我的认知，而不是你的或是他的，每个个体的认知和价值观...

-----  
[改变，从心开始\\_下载链接1](#)