

像莲花一样生存



找到真正的自我，实现真正的自在。
享有真正的自由。

The Lotus Effect

像莲花一样生存

《遇见未知的自己》作者
张德芬倾情推荐

[美] 帕维尔 G. 索莫夫 (Pavel G. Somov) ○著 / 高一峰 ○译

◎ 机械工业出版社

[像莲花一样生存 下载链接1](#)

著者:帕维尔

出版者:机械工业出版社

出版时间:2013-4

装帧:平装

isbn:9787111416012

这是一本能帮助我们打破身份认同的好书。它以莲花的意象为核心，优美地阐述了我们

不是我们所想的一切，同时还提供了切实可行的实操方法，让人爱不释手。通过它，我们能找到真正的自我，实现真正的自在，享有真正的自由。

—————《遇见未知的自己》作者 张德芬

★ 《遇见未知的自己》作者张德芬年度推荐最佳“身心灵图书”！

★ 一次简单的冥想就可以改变一个人！全球疯行的冥想练习法！

★ 打破身份认同，思维上不再受困，心理上更加强大！

★ 纽约州立大学著名心理学家帕维尔 G. 索莫夫最畅销的心理自助作品。

★ 脱毒急救室教会你重获自己的傻瓜方案：自我清洁五步法、涅涕玩偶仪式、伸手仪式...

★ 通过“身份脱毒”的练习和冥想，你将学会放下所有的压力、担忧、愤怒、苦难、失望和恐惧。

我们之所以感受到折磨，是因为我们失去了对真我的察觉，将每天的挫折全部吸收。受佛教心理学的影响，本书将通过澄清真正的你，从而指导你重获新生。通过“身份脱毒”的练习和冥想，你将学会放下所有的压力、担忧、愤怒、苦难和对赞许的渴求，如同莲花抖落身上的泥土一样自然。当你试着与生命中的失望、挫折和恐惧分离时，你就迈出了强大的“莲花自身”的第一步，无论身处何种的环境，你都将具有强大的生命复原力。

以镜子为喻，以“涅涕”为工具，以“我不是”为口号。将深入我们身心的有毒信息一一解析，并帮助我们将它们剥离开来。找到真正的自我，实现真正的自在，享有真正的自由。

作者介绍：

帕维尔 G. 索莫夫 (Pavel G. Somov) 博士，美国亚马逊畅销书《当下的完美》作者，美国心理学会著名心理学家，宾夕法尼亚和匹兹堡心理学联合会成员。

目录: 第一部分 种下莲花的种子

第一章 莲花的效应

第二章 自我的脱毒

第二部分 出信息的淤泥而不染

第三章 我不是所有这些

第四章 我也不是“无”

第三部分 我是谁？

第五章 “我是”的根

第四部分 持续成长

第六章 莲花的绽放

第七章 脱毒急救室

参考文献

· · · · · (收起)

标签

像莲花一样生存

灵修

身心灵

冥想

清媒

日常

心理学

心灵

评论

极端者看了 会变得更加自我

很难看的书之一，里面的很多道理都懂，但是描述出来又不是那么令人心服口服

我就是这堆肉体

[像莲花一样生存](#) [下载链接1](#)

书评

如果把世界上的人分为三个类型，如同镜子，白纸和水，同时将水倒在镜子和白纸上，镜子冰冷坚硬，白纸柔软洁白，水只能从镜子上流过，镜子依然干净透明，白纸却被水完全浸透，镜子还是镜子，白纸却再也无法复原，也许我们都有一颗柔软的内心，害怕被冰冷残酷的外界伤害，但是，...

[像莲花一样生存](#) [下载链接1](#)