

幸福是一场修行



[幸福是一场修行_下载链接1](#)

著者:李茂华

出版者:中国言实出版社

出版时间:2016-3

装帧:平装

isbn:9787517110712

一个天真单纯的女人带着对婚姻生活的美好憧憬嫁给了一个比她大五岁的成熟男人。婚

后生活短暂甜蜜过后，只剩下柴米油盐、鸡零狗碎的日子了。女人对于婚姻家庭的美好想象全部破碎，这让她一度对丈夫极其失望，争吵不休，怀疑人生，几近崩溃。偶然机缘，女人接触习练了瑜伽，找到了心灵的寄托与开悟的良方。从瑜伽习练者到瑜伽会所经营者，瑜伽修行让她心智成熟，心胸豁达。修练瑜伽后的她遇见了更好的自己，并通过沟通解开了夫妻之间的心结，从此坦诚相待，相爱如初。

作者介绍:

李茂华，资深瑜伽导师，青少年瑜伽项目专家，中国国际瑜伽协会会员，北京吉利学院瑜伽研究中心研究员，擅长成人瑜伽（身心灵和谐统一）课程，具有教育心理学和公立学校艺术教师资格，多年从事青少年瑜伽及艺术教学研究和实践，开展亲子瑜伽课程，开展青少年脊柱矫正和考试综合症的减压疏导瑜伽课程。2015年5月15日，李茂华参加了我国政府举办的中印文化交流活动。2015年6月21日，李茂华作为第一个国际瑜伽日千人瑜伽筹备组成员，参加了中印官方联合举办的瑜伽活动。

目录: 目录

序一 / 001

序二 / 003

自序 / 005

第一章 幸福的憧憬——爱情与家庭

往事如风 / 002

大男子主义 / 004

单纯的傻女人 / 006

美满的小家庭 / 009

最真实的幸福 / 014

第二章 爱情的围城——婚姻危机

和谐的家庭氛围为什么不见了 / 018

爱不是索取 / 020

爱情不等同婚姻 / 022

婚姻背后的孤单 / 026

情绪的爆发 / 032

无休止的争吵 / 037

在婚姻中孤独挣扎 / 041

第三章 心灵栖息的会所——瑜伽事业

给自己的定位 / 046

开启和谐的钥匙 / 050

那些避免不了的弯路 / 053

孩子是爱情的纽带 / 056

身份认同的探索 / 061

第四章 活出更好的自己——瑜伽修行

我们到底想要什么 / 066

寻找真实的自己 / 069

不执着，无牵挂 / 073

释然心中事 / 077

记忆中的母亲 / 081

第五章 沟通是和谐的基础——放下我执后的拯救

小我与真我的对话 / 088

找一种方式沟通 / 095

性格迥异的两个人如何相处 / 108

有矛盾是舌战还是沟通 / 113

情绪的体验 / 121

第六章 定静下的人生感悟——瑜伽哲学
当下的臣服 / 128
检视思想 / 134
修心人会化痛苦为领悟 / 140
生命之光 / 144
超脱的心路 / 148
灵性的实相 / 166
第七章 修炼优质的心境——瑜伽身心灵体系
瑜伽渊源 / 180
瑜伽作用 / 182
瑜伽习练 / 184
瑜伽呼吸 / 185
瑜伽五大脉轮的生命能控制及五大手印 / 188
瑜伽脉轮与五大元素和身体的对应关系 / 189
冥想体验 / 192
元气调控 / 194
瑜伽体式 / 196
“八肢瑜伽”的修炼方法 / 233
瑜伽身心灵体系心得 / 244
第八章 让生活充满灵性——瑜伽诗意感怀
宇宙、星河、人与大自然 / 254
观世，观人海 / 269
成长感怀 / 276
忆母 / 283
后记 给你们的一封信
· · · · · (收起)

[幸福是一场修行_下载链接1](#)

标签

我想读这本书

瑜伽

幸福

都市瑜伽

聆听内心的声音，内观自己的心灵。好书，强力推荐

生活

文化

想读，一定很精彩！

评论

让自己静下心来，瑜伽和读书有相同的功效。本书中提出的“灵性的实相”让我颇为震惊，用某些方法达到开慧，使自己明净开悟增加智慧、调整内循环，达到人与自然的天人合一。书本比《男人来自火星，女人来自金星》更细腻的表达内心的包容的力量，借助于瑜伽，让一切更美好。

感受细腻，高情商却拖个低情商爱人的女人，必读！

华语世界史无前例的生活践行瑜伽小说

[幸福是一场修行_下载链接1](#)

书评

——读李茂华《幸福是一场修行》书评 文/可月会儿
《幸福是一场修行》作者李茂华，国内资深瑜伽导师、青少年瑜伽项目专家。
本书的封面设计很特别，采用瑜伽体式中静养身心的简易坐，双手自然放在双膝上，掌心向上，中指与大拇指尖相捏，加上纯净、清爽、灵动的水波...

《幸福是一场修行》的作者李茂华作为一名资深的瑜伽导师，已经将瑜伽融于生活的点滴。通过修习瑜伽，获得无比脱俗的心灵感悟，用柔和的心境去感悟人生。作者在序言中直言希望通过这本书，使读者“走进瑜伽，找到幸福，找到永恒！”

《幸福是一场修行》可以分为两个部分。第一...

“幸福”一词，大家都非常熟悉。何谓幸福？一千个人可以给出一千个不同的答案。你是否感到幸福？却只有两个答案——“是”或者“否”。不论现在的答案如何，都不能阻止我们对拥有幸福人生的渴望。如何获得幸福，您是否想过？
《幸福是一场修行》是一本实用性很强的瑜伽...

《幸福是一场修行》
每一个30多岁的女人都面对类似的问题：孩子才几岁，每天需要照顾，老公事业繁忙，一周也聊不了几次天，老人身体衰弱，经常进出医院，自己的工作也是到了停滞期。所有的这些加在一起对我们这些30-35岁的女人造成了巨大的压力。
睡眠开始变差，脾气开始变差， ...

时下，人们谈论最多的，你幸福吗？
是的，幸福是什么，幸福意味着什么，幸福生活是什么样子，一千个人可能有一千个回答，一千个人有一千种感受，幸福离我们有多远，诗和远方在哪里，修行和幸福是人生的两轮，需要协同、配合，更需要感同身受的体悟，这...

越来越多的人关注并修炼瑜珈，因为它能让我们身心静下来思考；它能让我们化繁为简地生活；它能让我们反诸求己，回归本心给我们找一处心灵栖息的地方，让我们修炼豁达的心境，让我们在迷茫、困惑、痛苦中寻找快乐的理由和生命的真想，让我们更加高质量、幸福地生活。 ...

前段时间网上流传一句话，老一辈的人东西坏了只知道修，而我们这一辈东西坏了只知道换，所以他们的爱情比我们长久。童话故事之所以美好而长久就是因为男女主人公会在经历磨难后，以过上幸福的生活为结束，留给读者无尽的回味与遐想。而历经了柴米油盐的都市中人却被生活的琐碎...

人自伤悲谁爱怜，愁丝满腹心头念。世间总有不如意，放眼前方活水现。
——《人世间》来自书中第八章《让生活充满灵性——瑜伽诗意感怀》
故事开头的情节使我联想到了《一辈子做女孩》，那本书是从美食到祈祷，最终得到了爱。《幸福是一种修行》不同的是：书中的主人公如水...

当看到书中的如水为情所困，摊上了那么一个不知冷不知热的丈夫，着实也挺让人怜惜的，但每对坚持下来的夫妻之间的磨合不都是热恋中的头脑发热到冷却下来后的平淡如水吗？水，谁又能离得了呢？那些分道扬镳后的夫妻不还是会继续投入围城中，这种无法自拔的瘾，虽说来自情欲，但...

[幸福是一场修行_下载链接1](#)