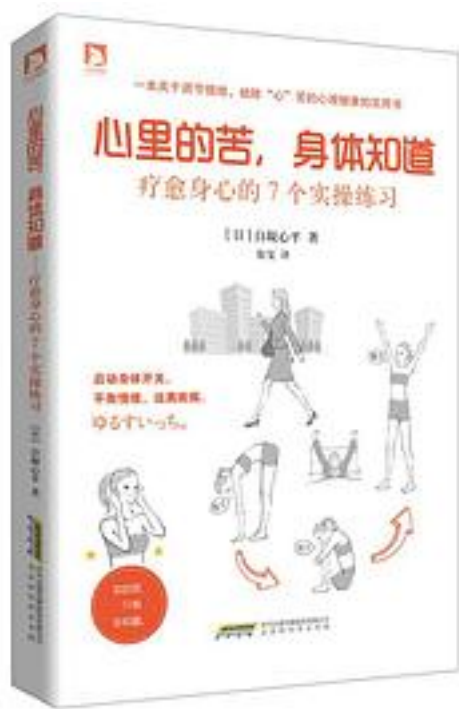


# 心里的苦，身体知道



[心里的苦，身体知道 下载链接1](#)

著者:[日]自凝心平

出版者:北京时代华文书局

出版时间:2015-11-1

装帧:平装

isbn:9787569905618

本书作者结合自己的生活经历和情感体验，用图文并茂、通俗易懂的语言告诉你：药不能百治，并通过身体部位疗法，让你打开宽容开关，理疗身心，舒畅情绪，一身轻松。在愉悦而又不乏充满哲理思辨的氛围下感受“身体开关”的奇妙！

作者介绍:

自凝心平（おのころ心平）1971年出生，国立滋贺大学经济学部毕业，专攻国际金融市场论。从事咨商工作至今十九年，曾帮助过的个案超过两万两千名，官方部落格每月

有超过30万人点阅。擅长从患者的身体习惯或症状解读心理状态，并且协助患者改善心和身体的生活习惯。2008年开设自然治愈力学校，在日本全国展开讲座与工作坊，并指导许多治疗师、替代疗法师、教育者、医疗相关人员及全人医师。目前除了担任社团法人自然治愈力学校理事长一职，也正以建立融合替代疗法或工作坊的综合医疗设施——静修诊所（retreat clinic）为目标进行活动。

## 目录: 目录

前言 和解是幸福的开始／	1
本书的使用方法／	6
PART I 放松身心的七个动作	
宽容开关一 原谅自己的外表／	3
宽容开关一即有关自我认同的开关／	6
宽容开关一灵敏度高者的特征／	6
宽容开关一的故事／	7
动作一 提肛行走／	16
动作二 锻炼肛门和阴道的肌肉力量／	17
Column 宽容开关一锻炼嗅觉探测器／	18
宽容开关二 原谅母亲／	19
宽容开关二与性欲和友好合作关系有关／	22
宽容开关二灵敏度高者的特征／	23
宽容开关二的故事／	24
动作一 简单骨盆拉伸动作／	32
动作二 屈膝体操／	33
Column 宽容开关二锻炼身体感觉探测器／	34
宽容开关三 原谅父亲／	35
宽容开关三是关于过去与未来的平衡的开关／	38
宽容开关三敏感度高者的特征／	38
宽容开关三的故事／	39
动作一 “咻”声吐气锻炼／	48
动作二 寻找你的笑点／	49
Column 宽容开关三锻炼味觉探测器／	50
宽容开关四 原谅伴侣／	51
宽容开关四与爱和共感能力有关／	54
宽容开关四敏感度高者的特征／	55
宽容开关四的故事／	56
动作一 全力摆臂／	64
动作二 弯腰下蹲全身呼吸／	65
Column 宽容开关四锻炼平衡感／	66
宽容开关五 原谅过去的人际关系／	67
宽容开关五是关于交流的开关／	70
宽容开关五敏感度高者的特征／	70
宽容开关五的故事／	71
动作一 脱下头盖骨的头盔／	78
动作二 锁骨活性按摩／	79
Column 宽容开关五锻炼听觉探测器／	80
宽容开关六 原谅没有自信的自己／	81
宽容开关六是与目、鼻、耳、口、皮肤的五感有关的开关／	84
宽容开关六敏感度高者的特征／	85
宽容开关六的故事／	86
动作一 舒缓眉头的快乐幸运射线／	96
动作二 推揉耳朵／	97
Column 宽容开关六锻炼视觉探测器／	98

宽容开关七 原谅社会的理想和现实的差距／ 99  
宽容开关七即有关理想与现实之间差距的开关／ 102  
宽容开关七灵敏度高者的特征／ 102  
宽容开关的故事七：不安的情绪从何而来？／ 103  
动作一 在太阳下行走／ 110  
动作二 悉心感受身体和一举一动／ 111  
Column 宽容开关七锻炼触觉探测器／ 112  
PART II 范例分析& 通过动作来学习宽容开关  
范例分析 原谅没有自信的自己／ 115  
自我测试 惯用眼测试／ 121  
范例分析 原谅丈夫／ 124  
自我测试 发音与脏器的测试／ 133  
范例分析 原谅母亲／ 141  
自我检查 骨盆倾斜情况测试／ 147  
范例分析 原谅父亲／ 155  
范例分析 原谅过去／ 165  
写在最后／ 173  
· · · · · (收起)

[心里的苦，身体知道\\_下载链接1\\_](#)

## 标签

疗愈

心理学

心理

心理不想读

图书馆借阅

## 评论

且不论是否有实际功效，有些小动作平时练练还是不错的。比如每天一分钟把手放在心脏上去感受一下自己的存在。

-----  
简单易懂，接下来实践里面的方法和动作，看看有没有效果。再追加评价

-----  
[心里的苦，身体知道\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[心里的苦，身体知道\\_下载链接1](#)