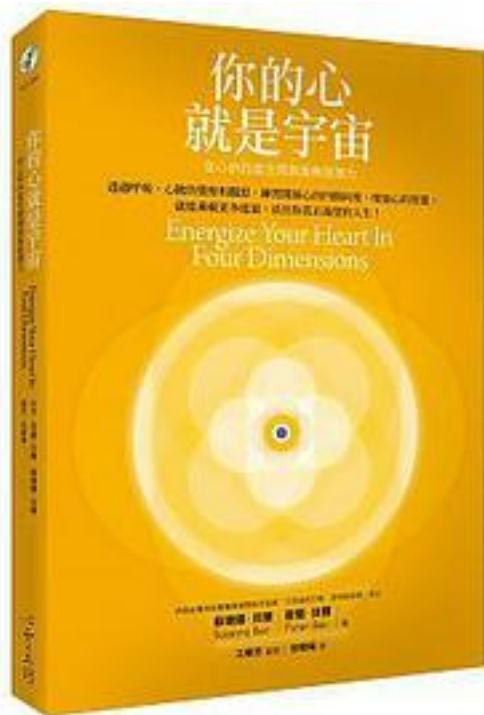


你的心就是宇宙



[你的心就是宇宙_下载链接1](#)

著者:Puran Bair、Susanna Bair

出版者:心靈工坊

出版时间:2016

装帧:平装

isbn:9789863570417

普蘭與蘇珊娜．貝爾夫婦，是「心的應用冥想協會」（IAM Heart）創辦人，也是享譽國際的冥想導師，他們以能量醫學為基礎，將心的能量分為四個不同的面向：上下、左右、前進和內在容量，分別對應著人格特質的發展關鍵，如「心的寬度」對應著寬恕與合作，「心的深度」對應著同理與共感，「心的高度」對應著理想與勇氣，「前進面向」對應著主動與驅力，「內在面向」則對應著內在寧靜與擁抱改變的能力。

基於對心能量的了解，他們發展出一套安全有效且威力十足的方法，能夠拓展心的不同面向，讓心的能量得以活化綻放、療癒身心的傷痛、認出存於我們自身與他人內在的偉

大特質，進而活出真正的自我。

透過這套方法的三步驟，將帶來我們所渴望的改變——

認出偉大特質：在自己與他人身上，看見想要發展的天賦。

心律轉化法：以呼吸與心跳的和諧作為起始的冥想法，形式簡單但力量強大。

生活練習：將這些方法與觀念實踐在職場、人際關係，以及完整生命之中。

從生理的心，到能量與情感的心，再到精神與靈性的心，「心」的這三個層次由外而內層層包裹、彼此連結。透過對於呼吸與心跳的覺察，讓呼吸與心合一，這股能量將提升我們的身心健康，更將引發高貴與創意的行動，讓我們真正能夠「從心而活」！

{真心推薦}

許瑞云醫師（《哈佛醫師心能量》作者、唐娜·伊頓能量醫療高階能量治療師）

賴佩霞（魅麗雜誌發行人、作家）

{推薦語}

普蘭和蘇珊娜·貝爾夫婦是這個時代的大師。他們會與你分享智慧，帶領你踏上奇妙浩瀚的心之旅程。我堅信在他們之前沒有人能夠這麼精細地分析解說，讓讀者了解最迫切的狀況，並告訴他們學習心律轉化法這個強大無比的方法，究竟能掌握並獲得些什麼。本書中偉大的智慧可以改變我們的一生。

——豪爾·葛拉瑟（Howard Glasser）／作家，著有《改變障礙孩童》和《所有的孩子都活力十足》

只要讀了本書的人都會從中獲益。這本閃耀的著作非常實用、力量十足，能夠指引我們通往心的道路。透明澄澈的語言，讓我們的心如同書中所述，每個面向的各種感覺都受到激發。兩位作者提供了按部就班的方法，解釋並擴展心的寬度、高度、深度、驅力和內在面向。從一開始說明生理的心和心中心，到靈性的心各個層面，呈現出整顆心的完整樣貌，讓我們能夠很直觀地了解到我們自身與所有人類之間的關係。

——派翠西亞·諾麗絲博士（Dr. Patricia Norris）／心理神經免疫學先驅及教授，好萊斯大學研究學院

在我了解心律轉化法並進行冥想練習後不久，我的血壓就開始降下來，也變得更接受我自己，同時還真的找到了我的心！心律轉化法打開了我的心，讓積存了五十年的情緒流瀉而出，讓我的人生變得更真實、更有活力！我現在對於自己是誰有著更清楚的想法，知道我為什麼活著，能夠用一顆開放而接受的心活得更充實。

——波特·昂德烏（Porter Underwood）／石油顧問

作者介紹：

作者簡介 蘇珊娜·貝爾（Susanna Bair）

蘇珊娜·貝爾是一位充滿遠見的領導者，提倡以心為中心的生活。在《哈芬登郵報》（The Huffington Post）撰寫紀錄自己的體驗，一點一滴建立起心的文化。她和普蘭·貝爾一起發展出心

律轉化法、創立「心的應用冥想協會」(IAM Heart)，還共同打造了「心的應用冥想大學」。

她在歐美各地教導大家如何進行以心為中心的生活練習，作品曾登上許多知名媒體，她的第一本書是與普蘭·貝爾合著的《依心而活》(Living from the Heart)，被譽為「關於冥想最重要的著作之一」。蘇珊娜接下來要出版的書是《無敵的心》(The Invincible Heart)。

普蘭·貝爾 (Puran Bair)

普蘭是美國的神祕主義學家、作家、科學家、企業家，也是將心律冥想介紹給社會大眾的先驅。舉辦過幾千場的冥想工作坊與靜修活動，他所規劃出的課程能夠將真摯的精神導引應用在健康、人際關係以及事業成就上。

對於科學和科技領域的深度了解，讓他能夠與學術界頂尖的研究者合作，紀錄冥想過程中的生理變化，包括新陳代謝、心律、腦波、光發射和電磁力的劇烈轉變。最新的著作是同樣與人合著的《跟隨你的心，啟發的地圖》(Follow Your Heart, The Map to Illumination)。

審閱者簡介 王曙芳

台灣大學中文系畢業，英國市立大學藝術評論碩士。早年熱愛電影音樂和戲劇，曾獲第十五屆金曲獎最佳製作人。因為生命的曲折和奇遇，在追尋自我療癒的途中，跨入能量心理學、潛心鑽研能量醫療，受教於數種能量心理療法的原創者（亦師從本書作者普蘭與蘇珊娜），並成為包括NLP、聲音治療、心律轉化法等多種療法的訓練師和治療師。著有《音樂河》、《滑翔梯》（聯合文學）、《原能量：穿梭時空的身心療法》（心靈工坊）。

譯者簡介 徐曉珮

政大英語系、台大外文所畢，輔大譯研所肄。工作語言為中英日，熱愛英美文學與日本動漫藝能。譯有奇幻小說《符印傳說》系列（角川出版）、飯島奈美《LIFE》系列、《123人的家》（朱雀出版）等書。E-mail: hikari1974@gmail.com

目錄 [審閱序] 全人類的心在我胸口跳動 王曙芳

個界對於《你的心就是宇宙》以及心律轉化法的看法

目录: 第一章：心

心的本質

生理的心中心

能量與情緒的心

精神的心

心與腦

心的最終目的

第二章：心的模型

整體的心

心的寬度

心的深度

心的高度

前進面向

內在面向

組織的心

第三章：如何運作心的面向
測量面向
使用六種基本力量
選擇一個面向來啟動

第四章：張開你的心
運用心律轉化法
生活練習

第五章：觸及心的深處
運用心律轉化法
生活練習

第六章：提升心的高度
運用心律轉化法
生活練習

第七章：往前擴展你的心
運用心律轉化法
生活練習

第八章：擴展內在的心
運用心律轉化法
生活練習

第九章：結論

附錄一：生活練習
附錄二：哈茲若．音那雅．康的教誨
附錄三：IAM應用冥想協會

參考書目
索引

• • • • • ([收起](#))

[你的心就是宇宙_下载链接1_](#)

标签

灵修

已买待读

评论

[你的心就是宇宙_下载链接1](#)

书评

[你的心就是宇宙_下载链接1](#)