

# 和自己的梦在一起



[和自己的梦在一起 下载链接1](#)

著者:李骥

出版者:中国轻工业出版社

出版时间:2009

装帧:

isbn:9787501968749

工作压力、情感问题、环境污染.....复杂的现代社会让人们失去了健康的睡眠，而低质量的睡眠又让人们更加身心疲惫。究竟有什么好方法能帮助我们找回沉静香甜的睡眠呢？

本书就提供了这样一种方法，结合了放松引导和自我催眠技术，不仅可以帮助读者顺利入睡，有效提升睡眠质量，还能在潜意识层面“量身定制”美梦。书中的睡眠引导训练包括八种不同的主题，读者可以根据自己不同时期的不同需要灵活选取。随书附赠2张

睡眠引导CD，读者只需按下“播放”键，即可在悠然的音乐声和温柔的指导语陪伴下，融入梦的世界。

~~~~~聆听音乐哲人，许自己一个好梦，一夜安眠~~~~~

名家点评：

让李骥的文字和声音带着你，然后也许会出现另一个声音，以前没有听过的，一个你自己内在深处的声音，更深层更平静.....

——资深催眠治疗师 凌坤桢

那些对梦境感兴趣、对催眠很好奇，或是有睡眠障碍的读者，尤其能从这本书中获益，从而找回心情平和与安静的能力。

——著名情商培训专家 张怡筠

<<<<<<< 随书附赠引导CD >>>>>>>

作者介绍:

李骥

美国国家催眠师学会（National Guild of Hypnotists ,NGH) 认证催眠治疗师

张怡筠情商工作室 讲师

国家职业心理咨询师 二级

复旦大学EMBA

台湾元智大学资讯传播研究所 管理/传媒 双硕士

著作——

心理应用类：《地震后儿童和青少年团体心理游戏培训手册》

散文手记类：《优客李骥》、《流浪基因》、《2015.李骥.com》、《恋爱经济学》

目录: 第一部分 认识梦的能量 携带能量的梦 进入意识变动状态 放松引导操作要点  
小结：用心第二部分 睡眠放松引导 渐进放松 烦心焦虑 生命故事 身体不适 心愿达成  
亲密爱恋 人际关系 妈咪宝贝后记 和自己在一起参考文献  
· · · · · · ([收起](#))

[和自己的梦在一起\\_下载链接1](#)

标签

心理学

李骥

失眠

心理

催眠

音乐

自助

精力管理

## 评论

再出续集吧～

-----  
在读呢，包子的书，顶一下，呵呵

-----  
[和自己的梦在一起\\_下载链接1](#)

## 书评

这不是我第一本包子的书了。  
到手后，简单一翻，就觉得插画有点吉米，很失落，没看见包子的相片，最后无意在封底看到了。这本书太专业。但是在序里面，还是有了优客李林的字眼。  
什么时候包子可以脱离优客李林这几个字，在专业领域才算是毕业。

但是，没有了优客李林，包子是...

-----  
[和自己的梦在一起\\_下载链接1](#)