

解放壓力：曼陀羅心靈彩繪



[解放壓力：曼陀羅心靈彩繪_下载链接1](#)

著者:林建睿

出版者:PCuSER電腦人文化

出版时间:2009年10月23日

装帧:平裝 / 14.8*21cm / 普級 / 部分彩頁 / 初版

isbn:9789861991740

◎ 工作壓力日復一日的增加，想解放壓力卻又不知從何開始？

◎ 社會亂象頻繁，厭倦了跟著各大新聞媒體起舞，卻又不知如何回歸心靈平靜？

◎ 你是否會為思緒混亂、記憶力不足、專注力不夠的智能老化現象憂心呢？

◎ 你是否擔心孩子在激烈的教育成長中，沒有足夠的心靈創造力？

面對以上的問題，曼陀羅彩繪會是一個很好的協助方法。它是一種在自發性彩繪的過程中，讓心靈逐漸獲得沉澱、釋放，讓心靈與宇宙連結，並覺醒更高層的智慧，帶來身心靈的癒療，是一種可以解放現代人為壓力所苦的一種彩繪方式。西方心理學家榮格認為在內心迷惘混亂時，曼陀羅彩繪是一種恢復平衡和秩序的自然方式。而隨著精神狀態改變時，自發性描繪的曼陀羅也會隨之改變。

本書結合了正確的佛教曼陀羅圖象繪製法，配合靜心的方式，將心靈導入的程序分成三個階段，分別為：

第一階段：榮格版曼陀羅彩繪圖

第二階段：理察版曼陀羅彩繪圖

第三階段：佛教版曼陀羅彩繪圖

可以有效地幫助讀者藉由循序漸進的方式，讓心靈沉澱、解放壓力與活化腦力。

同時超級豐富的80張嚴選曼陀羅線稿圖，是作者累積十多年研究心得所繪製，可以真正滿足讀者在心靈彩繪上的渴望。

作者介紹:

林建睿

朝陽科技大學資訊科技研究所博士班修業中

華之鳳科技有限公司-執行長

藏密網站長www.edupro.org

教學經歷

資策會數位教育研究所講師/課程：曼荼羅思考法應用課程、電子商務經營戰略精修班、行動加值服務實戰班。

台中世貿中心講師/課程：數位學習媒體設計師養成、電子商務經營戰略精修、網路多媒體設計、數位內容網站企劃規畫、電腦遊戲企劃設計

中興大學推廣教育講師/課程：數位媒體頂尖企畫設計師、數位學習教學設計師養成

書籍著作

《聰明配色一定會！100組馬上就會用的網頁樣版》

《多媒體概論-多媒體光碟節目企劃設計》

《網頁配色事典》

《網頁樣版事典》

《FLASH元件素材事典》

《網頁配色寶典》

目录:

[解放壓力：曼陀羅心靈彩繪_下载链接1](#)

标签

曼陀羅

曼陀罗

评论

如果真的把那些佛教曼陀罗图都填色，不知道会出现什么

[解放壓力：曼陀羅心靈彩繪_下载链接1](#)

书评

[解放壓力：曼陀羅心靈彩繪_下载链接1](#)