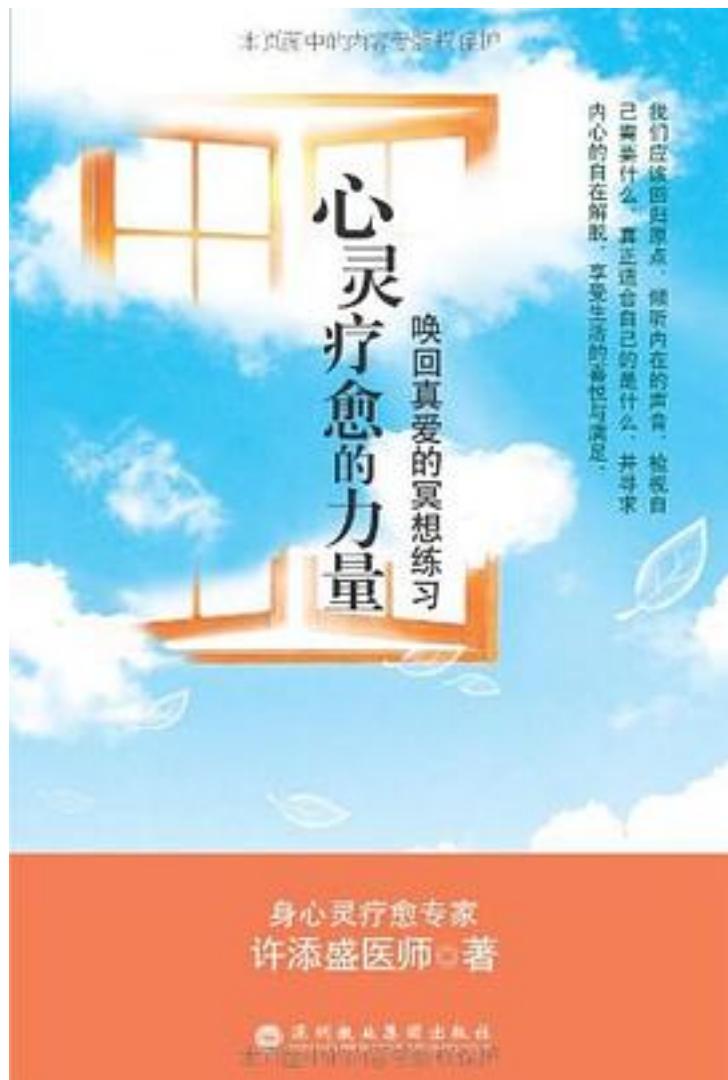


# 心灵疗愈的力量



[心灵疗愈的力量\\_下载链接1](#)

著者:许添盛

出版者:深圳报业

出版时间:2010-4

装帧:

isbn:9787807093039

《心灵疗愈的力量:唤回真爱的冥想练习》内容简介：烦恼、困扰皆是身心能量阻塞造成。当你开始运用“心理时间”，并透过简单易行的冥想练习，就能轻松化解内在的痛苦情绪，改变糟糕的人际关系，疗愈身体的病痛。书里的文字具有极大的心灵能量，能够启动每个人的“自我疗愈力”，当我们跟随内心指引找到方向，生命将因此改变。

作者介绍：

许添盛医师，毕业于台北医学院，现专职从事精神科领域的身心灵健康研究，对于癌症的治疗及预防复发有独到心得，多年来应邀至中国台湾、深圳、香港等地区及马来西亚、美国、加拿大等国家举办数百人大型讲座，场场爆满、佳评如潮。平素喜爱写作及禅修，著作有《你可以不生病》、《许医师安心处方》、《用心医病》、《许医师谘商现场》、《绝处逢生之旅》等。

目录: 自序 启动内在的自我疗愈力／许添盛 第1章 探索内在的自我

【心理时间】冥想练习1：放松身体的冥想练习

【许医师聊天室】“心理时间”的疗愈力 对幻相无需执着 第2章 心灵疗愈的艺术

【心理时间】冥想练习2：拓展内在的想象练习 【许医师聊天室】与伴侣自在相处活出真正的自己 第3章 聆听身体的语言

【心理时间】冥想练习3：觉知身体能量的呼吸练习 【许医师聊天室】身体语言的力量 学会释放负面情绪 孩子的创造力 信任生命 第4章 启动生命的能量

【心理时间】冥想练习4：心灵与宇宙能量的连结 【许医师聊天室】疾病的最佳疗法 癌是被阻塞的能量 第5章 和自性相遇 【心理时间】冥想练习5：唤醒内在的生命力

【许医师聊天室】创造未来的我 冥想的专注力 第6章 信任爱

【心理时间】冥想练习6：透过“金字塔”感受生命能量

【许医师聊天室】信任内在的力量 第7章 探寻双性特质

【心理时间】冥想练习7：寻找内在的双性特质 【许医师聊天室】每个人都是灵魂伴侣 第8章 用爱改变人生 【心理时间】冥想练习8：经历生命的无限可能性

【许医师聊天室】心态决定一切 改变一生的“白日梦” 第9章 当下改变的力量

【心理时间】冥想练习9：从“现在”改变“过去” 【许医师聊天室】连结心灵与身体 一定要自我面对 人与人的吸引力法则 第10章 聆听内在的声音

【心理时间】冥想练习10：练习横膈膜呼吸法 【许医师聊天室】病由心生 意念瘦身法 用内在力量疗愈自我 第11章 身心灵合一 【心理时间】冥想练习11：让意识回溯过往

【许医师聊天室】动物的意识系统 身心是最佳拍档 第12章 信念成就梦想

【心理时间】冥想练习12：跨越心中的阻碍 【许医师聊天室】选择幸福人生 学会改变生活 后记 我到底是谁？／许添盛

· · · · · (收起)

[心灵疗愈的力量](#) [下载链接1](#)

标签

许添盛

心灵

心理学

心灵修行

身心靈

李欣频

归真

医疗

评论

很高评价的一本书，可以说是膜拜。

---

冥想部分不错

---

最值得信任的，是自己的身体。

---

这本书适合做练习的时候使用，

---

里面的内容有点太玄了 什么把自己和世界万物连接起来 如果没有一定的修为  
怕是很难做到的 但我赞同冥想 是一种很好的方式 让自己沉静下来

---

许医生的书看了好几本。这本书主要分享了冥想这些修行练习的方法，其目的就是让我们回归原点，倾听内在的声音，检视自己需要什么，真正适合自己的是什么，并寻求内心的自在解脱，享受生活的喜悦与满足。

这段话来自封面，我也总结不出更好的语句了。只想说，不拧巴自己，不拧巴别人，不拧巴人生，不拧巴才是最好的生活状态。

---

本书通俗易懂，多以作者实际经历为题材，书中多以冥想技术，只要静下心来，记住所叙述的材料，每个人都可以轻松的做到，很实用。

---

[心灵疗愈的力量](#) [下载链接1](#)

## 书评

进入内在心理时间；隔绝外在影响。意志向内投射，隔绝眼鼻舌身意的影响。  
当用内在感受，你会发现自己和万物是一体的，互相影响；而用外部器官感受，自己的外在是切割开的。想象自己就是对方，体悟各种感受。  
疼痛是一种身体的语言，要信任自己的身体能自己调节搞定它自己...

---

[心灵疗愈的力量](#) [下载链接1](#)