

这样呼吸效果惊人



[这样呼吸效果惊人_下载链接1](#)

著者:李宜静

出版者:方智出版社

出版时间:

装帧:平装

isbn:9789861751610

作者介绍:

国际生命呼吸课程老师李宜静精研十年，带领我们做对呼吸，启动身体的自愈力，做到身心的深层疗愈。这是一个简单、没有压力、轻松、愉快的呼吸法。累的时候，是否该停下来休息一下、补充能量，再继续向前？然而大部分的人累了，就喝杯咖啡或茶，让咖啡因刺激神经系统，然后继续向前冲。这就好像一匹已经疲惫不堪的马，我们还继续鞭打它，要它继续向前跑，难怪我们都是未老先衰。学会一些实用的呼吸法，每天早上练习个10~20分钟，一整天下来，身体及精神的状况就会完全不一样。

读完这本书，你能得到一些改变：

☆ 我们可以更用心、更有觉知地来过日子，而不必走上生病的路——“生病”，包括所有身体的、心理的，及各种不同关系的病——包括人际关系、金钱关系，以及自己与自己相处的关系。

☆ 时时在意自己的呼吸，给呼吸“自由”，去做它该做的工作，释放负面情绪的能量。

☆

在做完呼吸后，每个人的气色、精神就已经有很大的差异，像换了一个人似的。头脑变得比较清晰，心情变得愉快，也会有更多的包容心、耐心与爱心。

目录: 自序 从呼吸到爱自己的旅程

第一章 呼吸

学会呼吸，远离病痛

呼吸是一把重要的健康之匙

游戏练习活动A：呼吸练习

现在，准备好要改变了吗？

呼吸是一堂生命课程

用呼吸法来减压安眠

游戏练习活动B：睡眠呼吸

第二章 找出内在受伤的小孩与爱自己

走遍国际做慈善，却一点也不爱自己

游戏练习活动C：内在受伤的小孩

看见自己的问题

游戏练习活动D：如何爱自己

爱自己才能疗愈

疗愈内在受伤的小孩

我们常常不爱自己

你愿意被治好吗？

呼吸法让我丢？拐杖——来自邓妈妈的一封信

第三章 从呼吸深入关系的疗愈

原谅小时候的自己

转化从自己开始

原谅与感恩

在梦里帮自己找答案

游戏练习活动E：宽恕

别让旁人的问题成为你的困扰

游戏练习活动F：释放情绪的呼吸法

呼吸让高血压降下来了

你与生命中最重要的人之间需要宽恕吗？

游戏练习活动G：父母及原生家庭的疗愈

第四章 开启生命的九把钥匙

第一把钥匙：呼吸

游戏联系活动H：午休时的呼吸练习

第二把钥匙：身体、瑜伽与其他运动

第三把钥匙：活在当下

第四把钥匙：开始问

游戏练习活动I：随处可练的呼吸法

第五把钥匙：内在受伤小孩的治疗

第六把钥匙：知识书单

第七把钥匙：团体治疗

第八把钥匙：正面的思想

第九把钥匙：下决心与爱

第五章 练习过呼吸的人，发生了什么变化？

观自在菩萨

自我疗愈是最好的化妆品——淑亚的分享

儿时被关的经验，影响我的亲密关系——罗瑟琳的分享

上呼吸课前，我的生命陷入谷底——李静宜的分享

游戏练习活动J：安定情绪的呼吸法

找到自己的旅程——格桑梅朵的分享

妈妈的权威，曾让我怀疑自己——晓玲的分享
戒除帮助父母的瘾——米米的分享
寻找生命答案的旅程
第六章 生命是一场戏，剧本早已写好
一封给你的信
· · · · · (收起)

[这样呼吸效果惊人](#) [下载链接1](#)

标签

心灵

佛陀

评论

[这样呼吸效果惊人](#) [下载链接1](#)

书评

[这样呼吸效果惊人](#) [下载链接1](#)