

# Get Some Headspace



[Get Some Headspace\\_ 下载链接1](#)

著者:Andy Puddicombe

出版者:Hodder & Stoughton

出版时间:

装帧:Paperback

isbn:9781444722178

If you've ever wished you could quiet the chatter in your mind, focus more easily, experience an increased sense of calm and well being, or just get to sleep at night, then it's time to get some headspace.

This is meditation - but not as you know it. There's no chanting, no sitting cross legged, and no need for any particular beliefs. What's more, this easy to learn skill takes just 10 minutes a day, and can bring about life changing results.

Inside you'll find everything you need to make these tried and tested strategies an essential part of life, including audio downloads and online tools.

So let Andy Puddicombe, registered clinical consultant, former Buddhist monk and self proclaimed "meditation mistake maker" show you how to take 10 minutes and get some headspace.

作者介绍:

Andy Puddicombe is a registered Clinical Meditation Consultant and a former Buddhist Monk. His meditation training has taken him all over the world. Andy returned to the UK in 2004 and set up Headspace with one simple aim in mind: to demystify meditation and make it accessible and relevant to as many people as possible.

目录:

[Get Some Headspace 下载链接1](#)

标签

冥想

meditation

Blinkist

原文

English

评论

"Sometimes we get so obsessed with the clouds that we forget about the blue sky altogether. But it's still there... It's easy to forget that what we're looking for is already here" // "It's actually about relinquishing control, focusing attention in a more passive way and allowing the mind to unwind at its own pace in order to let go."

---

有意识的发呆

---

Headspace创始人

## meditation入门秘籍

英文通俗易懂，除了数息法没有什么太多技巧性的东西。至于将冥想带入生活中的所有感知是以前就有的概念，所以吸收的内容并不多。整本书都像在大篇幅重复的絮絮叨叨，更多在介绍他的网站。不过Headspace这个app以前也免费体验过，感觉不错，后面收费就没有再用。不过冥想始终是对自我意识的清理，更多要靠自己去察觉去体验去认识。

## Get Some Headspace 下载链接1

## 书评

说到冥想这件事情，你的头脑中是不是第一反应，也会跳出是僧侣，或瑜伽练习者，盘腿而坐，甚至口中还念念有词，近乎通灵呢？我也曾经这么认为。直到一些简单的冥想体验，彻底地改变了我的生活：我知道，作为一个初学者，我距离高僧的四禅八定还离得很远呢。但我确确实实的知道...

接触冥想已经几个月了，每当我问身边的朋友，身边的朋友问我：“冥想到底是什么时候”，大家都没有一个很好的回答。

冥想已经存在了数千年之久，它并不应该是一样无法用语言来形容的一种行为，相反，它一定具备其强大生命力，才能流传这么久。这篇文章的意义在于，我对冥想意...

2018年比尔盖茨重点推荐书籍之一。这是一本面向普通人士的冥想入门书籍。

相比于其他冥想书籍，这本书有几个优点

第一，行文结构利于入门人士理解。不像大多数同类书籍，要么上来从冥想的种种好处开始切入，或者从宗教，或者从怎么冥想的方法切入。这本书用The Approach、The ...

看完这本书，如释重负。

冥想对我而言，的确是一个陌生的概念。之前对它充满了不解和猜测。

冥想这个词谁翻译的（那么晦涩）？

“冥”到底是一种什么状态？冥想是一种仪式吗？

如果不是，为什么需要营造那么重的仪式感？冥想之前要做些什么准备？要达到什么状态才叫冥想？...

这本书不是一本冥想的入门的好读物。它的可取之处是，用了许多形象的比喻来说明冥想是什么感觉，练习冥想又是什么感觉。

比如，它将驯服混乱跳跃的思维为驯服野马。一开始并不能使劲拽它，既是野马，必定要给它一定的活动范围和缓冲，然后再去使它安静下来。冥想，中西结合...

公路、野马、蓝天、池水、剧院等的各种比喻把冥想这个事情换着法子介绍得很清楚。

1. 对内心想法和感受的意识同样是需要练习才能慢慢熟悉和习得的，作者推荐每天早上十分钟进行冥想练习，渐渐内观融入日常生活  
2. 公路比喻是想象你坐在马路边，脑子里面的想法是公路上行驶的色...

虽然我对富豪或商人喜爱给书籍写推荐语、做别人的人生导师有些意见，因为人们是追着他们的成功之名而去的，而这些经验又没有太多的借鉴意义。

但看了比尔·盖茨的[2018年他最爱书单]中，也确实有不少可读之处。

在这五本书中，Educated, Army of None和Bad Blood我没什么兴趣，...

The contents of this book look disjointed, because the author intersperses his illustration with mountains of long stories which turned out to impede my comprehension. Actually what I expected were clear instructions on how to meditate properly. Sadly I fai...

这本书不是一本冥想的入门的好读物。它的可取之处是，用了许多形象的比喻来说明冥想是什么感觉，练习冥想又是什么感觉。

比如，它将驯服混乱跳跃的思维为驯服野马。一开始并不能使劲拽它，既是野马，必定要给它一定的活动范围和缓冲，然后再去使它安静下来。冥想，中西结合...

最早认真开始考虑冥想源于 Ray Dalio

在微博上的推荐，当时我询问他有没有什么书籍推荐，结果他推荐的《Strength in Stillness: The Power of Transcendental

Meditation》与其说是一本冥想教程，不如说是一本宣传手册，我甚至在 Goodreads 上将其标注为 Boring。不过这段交流...

通过“幕布app”的帮助，有条理的，梳理并读完了全部内容，历时一年。  
去年此时读书时，通过书里的方法，我看到了自己情绪和思绪，但我还是不够强大，去独自面对这些心灵上的创伤，通过心理咨询师的疏导，现在更有力量去独自面对和处理自己的思绪了。近期回顾了书籍+笔记，并...

前面的理论部分比较精彩，介绍了应该如何和想法、情感相处，不要反抗他们。  
想法都是自发产生的，大脑本身就很繁忙。也许人们现在的问题，主要是想的太多了。  
之前是过度强调思考了么(待学习)?  
内观的部分如何融入在生活，里面结合实际的吃饭、走路、锻炼进行了讲解，尤其谈到...

你上一次坐下来，完全静止，不分心，不被打扰，没有电视、音乐、书刊、食物、饮料、电话、电脑、朋友、家人的干扰，没有要思考的事情，没有要解决的事情，那是什么时候。答案可能是:从来没有。  
对很多人来说，完全不做任何事情，最好的状况意味着无聊，最坏的状况还意味着恐惧...

冥想即以一个观察者的身份，以平常心对待人生中时时刻刻overdrive的思想。活得更专注于当下，不让思维忙着缅怀过去或者计划未来。禁止、消灭或试图控制这些思想，都会适得其反，需要做的是，意识到他们的存在，感知到自己的感受。书中三个例子：驯服野马，马路车流，乌云天...

[Get Some Headspace](#) [下载链接1](#)