

# 心靈減重班：永久控制體重的21堂心靈課程



[心靈減重班：永久控制體重的21堂心靈課程 下载链接1](#)

著者:瑪麗安娜·威廉森

出版者:三采文化

出版时间:2011-7-20

装帧:平装

isbn:9789862295007

心靈的負擔消除了，體重自然就輕了！

這本書不是速效的減重書，卻是我們等待已久的奇蹟！～歐普拉

這是你過去減重時，從來沒想過的問題：

你的體重，跟你的心靈狀態有關

透過心靈療癒的過程，可以幫你減重

真正的不復胖，是心靈健康之後自然的結果

如果你覺得減重的問題，是身體重量的問題，那你永遠都不可能減重成功！事實上，你心靈中的壓力、挫敗、空虛……，是導致你體重不斷增加的深層元凶。許多人長期運用食物及惡習來「療癒」挫敗感及負面情緒；結果挫敗感沒有消失，體重卻增加了！事實上，在這種時候，「不是你的身體需要食物，而是你的心靈需要愛。」作者說。

作者發現，現代人體重過重的問題，只是內在深層空洞的一種反映。因此，真正釜底抽薪的減重方法，是從解決心靈問題下手。於是你應該為自己成立一個「愛的總部」，進行一項前所未有的心靈減重計畫：

首先你要先愛你的身體。你的身體沒有對不起你，是你沒有善待它。

用「愛」而不是「恐懼」來瘦身。

因為你愛自己的身體，自然會採行對它有幫助而不是有傷害的飲食法。

運動並不是你要承受的懲罰，不是為了變瘦要付出的代價，而是你感受到你的身體想要動一動。

從此以後，開始祝福你的身體；而不是像以前一樣咒罵它又胖又醜。

描繪自己最想要的外型，用愛的方法抵達那個夢想。

你做不到，上天可以！善用祈禱，援引上天的力量。

作者瑪麗安娜．威廉森是美國知名的心靈療癒先驅，她特別運用了新世紀經典《奇蹟課程》的心法及其他心靈修鍊、療癒的技巧，打造出21堂現代人能輕鬆上手的心靈課程，幫助讀者重現美麗外型，展現心靈力量的奇蹟！

國外暢銷佳績/得獎紀錄

★美國亞馬遜書店心靈勵志類暢銷書

★歐普拉大力推薦並入選為2010「歐普拉最喜歡的東西」之一

★作者瑪麗安娜．威廉森獲選「美國最具影響力的五〇人」之一

★國內心靈勵志界名家推薦

作者介绍:

瑪麗安娜．威廉森 Marianne Williamson

美國著名心靈導師及暢銷作家，並曾獲美國《新聞週刊》選為美國最具影響力的五〇人之一。著有十餘本心靈類書籍，許多都登上《紐約時報》暢銷榜冠軍，其中《發現真愛》(A Return to Love)更經常被列為心靈療癒類的必讀書單。她並且是心靈修鍊經典《奇蹟課程》的深度研習者及推廣者，開設相關工作坊與課程。而以其在心靈療癒界的影響力及代表性，她也經常受邀上歐普拉，以及賴瑞金等人主持的談話性節目。

她除了寫作與開課之外，也熱中公益性的活動。一九八九年她成立「天使送餐計畫」，為弱勢族群提供送餐服務，並且成立「和平聯盟」推動相關事務。

#### 目录: 第一課 摧毀高牆

你是否為自己樹立了一堵高牆，每一塊磚上都寫了字：羞辱、憤怒、恐懼、壓力……。就是這些思想的重量，加重了你的身體。

#### 第二課 苗條的你，遇見不那麼苗條的你

這一課是要你去愛「不那麼苗條」的自己，因為那些多餘的重量可能來自恐懼、憤怒……種種不知名的成因，唯有內心充滿愛，才能消解那些成因。寫一封信給「不那麼苗條」，你想跟他說什麼？讓他回信給你，你想他可能會想說什麼？

#### 第三課 打造你的聖壇

在戒酒會，他們相信有更高的力量，謙虛臣服之後，能獲得改善。減重的路上也一樣需要仰賴這樣的力量。承認自己對自己已經失去控制了，但勉勵自己，「我克服不了，但上天可以。」

#### 第四課 召喚真正的你

你有肉體的眼睛，也有心靈之眼。本來的你，不胖也不瘦，你只是靈魂，你只是一個概念，你定義你自己很輕，你就輕飄飄起來……

#### 第五課 開始和食物談戀愛

跟食物戀愛吧！過去你是對食物過度迷戀，過度迷戀不是「愛」。一個食物的好愛人，是可以慢慢享受品味，而不是暴食。現在你需要準備一張漂亮的餐巾、新的精緻杯盤、蠟燭，好好緩慢地享受美食吧！

#### 第六課 和好食物建立關係

前一課教你跟食物建立好的關係，就像男女關係一樣，也要找個好對象吧？上天創造出你，也創造出自然萬物，你與自然的食物是天生一對，自然的食物就能提供你能量，並恢復你的精神與靈性，你的身體並不需要加工食品……

#### 第七課 愛你的身體

愛能創造奇蹟。檢視你的生活中缺乏了什麼愛？其中可能包含你自己對自己的愛。「我如何能愛這個這麼難看的身體呢？」你真的這麼恨你的身體嗎？當你出生時，你的身體跟心靈都是完美的。你的身體知道如何表現出完美的樣子，但你忘記了，你在摧殘它！學會怎麼愛你的身體，首先從怎麼對待它開始……

#### 第八課 臣服在聖靈之下

一切交給上意吧！

把體重的問題交給上天，這不是要解決體重的問題，而也是療癒你的內在。生理上你也許無法拒絕暴食，但是你的心靈可以！當有想暴食的念頭時，呼喚上天來餵養自己的心靈，而不是去吃食物。

#### 第九課 住在你的身體裡

小時候，我們沒有愛我們的身體，或恨我們的身體，我們只是棲息在身體裡。可是慢慢長大過程中，很多壞想法跑進來：我的身體不夠美好，我的身體讓大人不安……這些想法都讓自己漸漸跟自己的身體分家，對身體狀況產生恨意或者不聞不問……

#### 第十課 奉獻你的身體

你的身體跟心靈是相連的，你的心裡怎麼想，都會反映在身體狀態上。「我好醜，我好肥，我討厭我的身體」這些想法，只會讓你的身體照著做。從現在起，用祝福身心走向更好的方向的方式跟自己說話。

#### 第十一課 把你身上的改變化為儀式

找個能激勵你向前的典範，邀請他跟你一起宣示展開你的減重計畫。一個有飲食良好計畫的人或者減重成功的朋友之類的。透過這個動作，你把你的決定儀式化，立下誓言書……讓這件事更具意義，那些羨慕別人身材的階段過去了，你現在展開自己的旅程，你有好的教練，你有決定……

#### 第十二課 承諾自己

這一堂課是要你練習站在自己這邊，支持自己，把自己過去缺乏的對自己的承諾和同情心找回來！對自己說：1.你在想甚麼？2.我原諒你犯過的錯。3.我認為你的夢想很重要。

#### 第十三課 感受你的感覺

為了不要讓這些處理不完全的情緒，造成我們體重加重的結果，我們必須透過「感受」

這些感覺進而把它消化掉。所以，去感覺自己很悲傷，很憤怒，受背叛……。過去在這些感覺之後，你覺得飢渴想吃東西，你當然飢渴，但不應該是對食物！

#### 第十四課 容許痛苦痛

任何心靈療癒之旅(減重也是一種心靈療癒的過程)，通常都會先重現痛苦，然後再獲得療癒。所以探究過程不可避免會需要把過去的傷痛或不愉快記憶拿出來再重溫一遍，目的是這次要把痛苦導向正確的出口。

#### 第十五課 走出孤獨之境

暴食不是食物的問題，而是你與周遭人的關係的問題。回溯最早的受傷經驗，你已經學會在自己與別人之間建立一道牆，牆內是自己安全孤獨的區域。跟外界連結，是療癒的過程中重要的一步。

#### 第十六課 紀律與學徒訓練

過去你飲食有紀律，是因為恐懼肥胖，這仍是負面傾向的方法，而這方法無法持久。要轉變成有愛在裡面的一種策略才行。

#### 第十七課 寬恕自己與他人

如果你沉重的想法不拋開，就算你一時減了幾公斤，不久還是會長回來。為了長久保持輕鬆一身，你必須好好打理自己跟自己，還有自己跟他人間的關係，讓這關係健康正常化。所有心結都透過寬恕來化解掉，才能一勞永逸。

#### 第十八課 尊重這套過程

你已經讀到這裡，並且照著做了，那麼你應該已經體驗到一些成功的經驗了，你可能也會慌亂，沒有奇蹟發生，這樣你就知道恐懼的內心多麼善於打擊自己了。你應該要時時刻刻慶祝自己的光榮時刻，每次你拒絕冰淇淋，每次你跟接近自己的內心，你都證明自己是個贏家！稱讚自己吧！

#### 第十九課 真實的你誕生

減重這件事，如果是可以控制得那很好，就控制它吧！如果它是一個奇蹟，那就交給上天來幫助你吧！當你變成更真實的自己，對自己誠實看清珍相愛自己，奇蹟就會發生。現在就孕育新生且真實的自己吧！先寫下這個自己的藍圖。

#### 第二十課 靈魂手術

每天你遇到所有事情，你對他們都有一個既定的想法，那些想法是舊時的你根據受傷的經驗所決定出來的影像，但是那些是受傷恐懼的心帶來的影像，卻不一定是真實的自己所要的影像。這一課要你練習拋開過去的經驗，追求真實自己所創造出的新未來影像。

#### 第二十一課 自己的輝煌光彩

你已經開啟了一個療癒旅程，而且這旅程沒有止境。每次你想到上天，你就得到拯救。你會減輕身體的重量，也會減輕心靈的重量。在那個時候，你可以隨心所欲想吃甚麼就吃甚麼嗎？你自己會知道的……這個療程可以解除你的惡夢，不再厭惡自己，感受自己身體的美好。

• • • • • (收起)

[心靈減重班：永久控制體重的21堂心靈課程 下载链接1](#)

## 标签

灵修

心靈養分

个人管理

心理

@心理学

身心灵

生活,心理学

生活

## 评论

在减肥的路上走着，也看过身边的朋友体重升升低低，我发现很多时候，摄取食物，并不是饿，是一种心理的需求。不知道怎样的相应，闲来无事的我整理电脑时居然发现了这本书，满足我当下的需求。我只能说，一切太神奇。

-----  
[心靈減重班：永久控制體重的21堂心靈課程 下载链接1](#)

## 书评

-----  
[心靈減重班：永久控制體重的21堂心靈課程 下载链接1](#)