

# 愛與性的奇蹟課程



[愛與性的奇蹟課程 下载链接1](#)

著者:李宜靜

出版者:方智出版社

出版时间:2010-5-31

装帧:平装

isbn:9789861751948

勇敢邁向愛情與性的深度療癒之旅

為何一個外表美麗迷人的女子，會經歷長達8年的無性婚姻生活？

她原以為是自己沒有需求，但當婚姻結束，遇上深愛的情人，卻依舊在愛情與性的路上受困重重。究竟原因何在？

透過呼吸與12步驟的帶領，國際呼吸老師李宜靜進入深度的愛與性的療癒之旅。帶你一同探索：

- 我們如何被父母親的模式所影響而不自覺！
- 內在受傷小孩如何在我們的愛情上扯後腿！
- 你是否對愛上了癮？
- 哪些隱憂會摧毀愛？
- 從小到大對性的一絲一微烙印，如何影響你的親密關係？
- 你給出的愛，想要的愛，是真愛嗎？
- 如何擁有越來越幸福快樂的愛情生活？

這樣的旅程將帶你開始真正的面對自己，與愛和諧相處，更與靈魂和諧相處，活出生命的自在與真善美。

## 本書特色

愛情與性，是你生命裡的兩大恩典，還是兩大致命傷？

為什麼愛不能長長久久？甜蜜的愛為何會變質，甚至痛苦到令人抓狂？

為什麼親密關係會讓人既期待又怕受傷害？本書要帶你回到內在深處去挖掘、面對、療癒，重拾愛的能力與喜悅。

## 作者介紹：

### 李宜靜

曾在聯合國公共關係部門非政府組織擔任三年的執行委員及六年的聯合國代表，到歐洲、美洲，以及非洲參加國際大會，並在非洲肯亞籌畫建立青少年領袖教育計畫及監獄減壓課程。二〇〇八年九月被邀請到巴黎參加聯合國非政府組織大會，在巴黎市政府廣場的人權村演講，教導呼吸與靜坐。

在全世界演講及教過上千人，包括世界銀行、聯合國、台灣數位醫學院長、醫師、教授及紐約多位心理醫師等。曾與哥倫比亞大學布朗醫師教授到台灣與香港各大學與醫院演講。目前，受紐約曼哈頓著名精神科醫師Ken Rosenberg（《New York Magazine》全美最好醫師之一）之邀，每個月定期為病患授課。

此外，她定期教導瑜伽老師訓練班。同時寫身心療癒的文章及主持僑聲電台每週六晚上十點的「心靈的沉澱」節目，及在曼哈頓教授課程。她也曾被美國電視訪問四十分鐘。

她擁有紐約大學媒體生態學碩士，也曾在法國念書，現長住紐約。自一九九六年起，她成立文化橋梁基金會及東與西媒體公關公司，十多年來在紐約舉辦及推廣了多場台灣文

化活動，包括兒童畫展、戶外民俗展演活動，以及紐約電影圖書館與林肯中心的音樂會、電影展等。

過去二十多年來，李宜靜與幾位東方與西方的靈性導師學習，從而打下對於身心靈整體關係了解的基礎。經歷多次禁言閉關，結合佛學、印度阿育吠陀學、奇蹟課程及西方心理學，她發展出一套獨特的課程，包含呼吸、靜坐、瑜伽、心理治療及互動過程，釋放壓力，開放心靈來感受愛、喜悅與和平。

著有：《這樣呼吸效果驚人：我親身的體驗和16個真實案例》

李宜靜部落格：[www.breathofchange.com](http://www.breathofchange.com)

目录: 推薦序：在愛與性的回眸遇見你 李鼎

自序：寫給讀者的一封信

前言：你愛自己嗎？

使用這本書的方法

第一章：愛情在哪裡出了錯？

第二章：化解大冰山磐石的療癒旅程

第三章：回到自己的生命歷程找答案

第四章：繼續探索及療癒的旅程

第五章：性的療癒

第六章：療癒互依與遺棄的愛情故事

第七章：療癒創傷情緒在身體引燃的疾病

第八章：漸至佳境的健康愛情關係

第九章：力量在自己之內，不在外面

第十章：戒癮及十二步驟心靈治療法＼

後記

附錄1：學員凱莉的療癒旅程

附錄2：讀者美華的療癒旅程

附錄3：如何參加及成立十二步驟支援團體聚會？

附錄4：戒酒無名會十二步驟與傳統

附錄5：互依上癮症與投射

• • • • (收起)

[愛與性的奇蹟課程](#) [下载链接1](#)

标签

李宜靜

灵修

未讀清單

呼吸

亲密关系

超个人心理学

花园

的疗愈

评论

每个女人都应该读的好书，自我深度疗愈的课程。

---

这本书太好了...

很难想象一个华人女性有如此的勇气和智慧分享被我们的文化深切压抑的女性主题！是每个女性都应该读的好书！

---

所有来自生命真实的作品，都能带给人力量

---

[愛與性的奇蹟課程 下载链接1](#)

书评

---

[愛與性的奇蹟課程 下载链接1](#)