

《超腦零極限》

图书基本信息

书名：《超腦零極限》

13位ISBN编号：9789866362859

10位ISBN编号：986636285X

出版时间：2013-12-19

出版社：橡實文化

作者：Deepak Chopra 狄帕克．喬布拉,Rudolph E. Tanzi 魯道夫．譚茲

页数：288

译者：隋芃

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《超腦零極限》

內容概要

震撼當代的新經典

靈修大師喬布拉醫生 & 腦神經科學權威 譚茲博士

聯手教你突破人類極限

釋放大腦的超能力，反轉退化老化的生命歷程！

在生理性的大腦之上，

有一個靜觀一切、超然存在的藏鏡人——超腦。

它是一個全知的創造者，可以讓大腦做更極致的發揮，

讓它成為心智的彈奏者，演繹出超乎想像的人生。

靈修大師們踽踽獨行於禪定的道路之上已經數千年了，他們的經驗無法為科學所證明，卻真實不誤地傳承於一代一代大師之間。21世紀的今天，科學終於追上了禪修者的腳步，以科學方式開始解釋發生在禪修者身上的種種現象，甚至進一步將這種種修練方法轉化介紹給一般人，以改善自己的幸福指數。這一切的關鍵，就隱藏在大腦裡。

【人類大腦的能耐，超乎你的想像】

反轉老化，延長壽命

主動修復細胞

強化基因優勢

修補記憶缺損，避免失智

強化細胞IQ

自然戒除任何上癮症狀

大幅改善學習效能

自動過濾負面想法，掃除憂鬱

排拒環境危險因子

強化自我療癒能力，擺脫病痛

.....還有更多

超腦帶給全人類的遠景：

各種可能性、機會、好運氣，以及實現夢想所需要的一切因素。

大腦是人類身上的小宇宙，潛力深不可測，只要出力十分之一，它就能從容地應付日常所需。這樣的基礎大腦敷衍你，讓你誤以為你的能力就是這樣，而甘於接受先天體質不良的基因判斷，認命老化帶來的種種病痛與能力喪失.....然而，你錯了。

腦神經科學家告訴我們，人類大腦含有大約一千億個神經細胞，形成從一兆到一千兆個稱為突觸的接頭。為了回應周遭環境，這些接頭不斷在重組。這樣驚人的活動量，每天都在你的腦袋裡靜默無聲地運作。但是，這些回應多數是出於大腦的自動駕駛模式，只能讓你的表現安份守己，無法突破自我的限制，無論是心理或生理都一樣。當你困在自我超越的瓶頸裡，或是為病痛衰老而受苦，你該想想，在醫藥科學之外，還有什麼辦法能讓我們甩掉這一切束縛？幸運的是，辦法是有的，而且不假外求。現在，靈修大師喬布拉醫生與神經科學權威譚茲博士，要告訴你一個突破人類極限的辦法：由你的意識當家作主，重塑大腦成為一個超級存在。因為你那不足三磅重的大腦，有能力進行不可思議的療癒及持續不斷的重塑。透過這樣的超腦，可以解決基礎大腦難以或無法解決的人生難題或病痛，提升生命的品質，超越感官的尋常接收體驗，更深刻感受到生而為人的幸福及美好。

這兩位學有專精的作者一起攜手，結合最先進的研究與心靈智慧，引導你踏出人類演化的一大步，破除限制大腦潛能的常見迷思，讓你跟你的大腦重新建立一個良性的互動關係，藉此改變你的生命及人生。你將擁有不可思議的自我療癒能力，自然脫離老化、憂鬱、文明病，迎向一個超級人生。

【聯合推薦】

李欣頻 作家 / 李偉文 作家 / 張文韜 正觀身心靈整合醫學診所院長 / 莊凱迪 中華民國生命教練協會理事長 / Dr. Soul 心靈志業創辦人 / 廖閱鵬 心理學士 / 佛學碩士 / 催眠導師 / 褚士瑩 作家 / 劉秀枝 國立陽明大學兼任教授

丹尼爾·席格 (Daniel J. Siegel) 加州大學洛杉磯分校醫學院第七感研究中心執行長 / 狄恩·歐尼斯 (Dean Ornish) 預防醫學研究學會創辦人兼主席 / 韋恩·戴爾 (Wayne W. Dyer) 心理學博士 / 心靈成長大師 / 肯恩·威爾伯 (Ken Wilber) 心理學家 / 作家 / 威廉·摩布利 (William Mobley) 加州大學聖地牙哥分校阿茲海默症研究中心主任 / 梅默特·奧茲 (Mehmet Oz) 哥倫比亞大學醫學中心教授 / 拜倫·卡拉蘇 (T. Byram Karasu) 愛因斯坦醫學院精神病學與行為科學系主任 / 賴瑞·金 (Larry King) 名主持人

《超腦零極限》

推薦

兩位各有專長的世界級專家生動描繪大腦的精采故事，洗鍊的深知灼見將幫助你的大腦常保年輕。

梅默特·奧茲醫師（Mehmet Oz），哥倫比亞大學醫學中心教授兼外科副主任
狄帕克·喬布拉的每本著作都很精采。這次他與魯道夫·譚茲合著了《超腦零極限》，這本可以輕鬆閱讀的著作一定能幫你發揮最大潛能。賴瑞·金（Larry King），名主持人
充滿說服力的內容探索最先進也最具爭議的議題，建議讀者如何有效開發心智，以便引導大腦用對健康有益的方式運作。《超腦零極限》一書中的故事與科學原理，闡述了內在感知如何讓我們擺脫自動駕駛模式，打開通往新生活的大門。在這樣的新生活裡，我們將與自己和我們身處的廣大世界有更豐富的連結。何不趁現在創造一個更幸福、更有意義的人生？丹尼爾·席格醫師（Daniel J. Siegel），加州大學洛杉磯分校醫學院第七感研究中心執行長兼教授；《第七感》（Mindsight）作者
考慮周延、引人入勝、平易近人……一本能幫助許多人改善生活的書。解讀大腦之謎，拆穿最常見的迷思，同時提供有力又實用的做法，幫助讀者找到屬於自己的超級大腦。如果想讓自己最有力的工具保持健康、長壽，發揮最大潛能，一定要看《超腦零極限》。狄恩·歐尼斯醫師（Dean Ornish），預防醫學研究學會創辦人兼主席；加州大學舊金山分校醫學系臨床教授；《歐尼斯光譜保健法》（The Spectrum）作者

驚人巨作……請仔細閱讀，再用全新的超級大腦吸收內容。韋恩·戴爾博士（Wayne W. Dyer），《正能量修成手冊》（Wishes Fulfilled）作者
整合心智與大腦科學所產生的智慧，喬布拉與譚茲提供了重要而實用的建議，能幫助我們促進幸福，過著更有意義的人生。威廉·摩布利醫師（William Mobley），加州大學聖地牙哥分校阿茲海默症研究中心主任

《超腦零極限》是一本大腦的使用者手冊，立論依據並非過時的資訊，而是世上最先進的研究結果，為讀者提供全新的不同觀點，而且確實有效！從過度肥胖到憂鬱症和焦慮症，能幫助各種類型的自我療癒。請閱讀此書，它一定會改變你的信念、行為與人生。肯恩·威爾伯（Ken Wilber），《恩寵與勇氣》（Grace and Grit: Spirituality and Healing in the Life and Death of Treya Killam Wilber）作者
在這本精采的著作中，喬布拉與譚茲清楚說明現代科學界最先進的突破，如何幫助你充分利用神奇的三磅宇宙。拜倫·卡拉蘇醫師（T. Byram Karasu），愛因斯坦醫學院精神病學與行為科學系教授兼系主任

尼采說：「人類是唯一需要被鼓勵努力活下去的動物。」精準地點出人不認識自己的神奇，未認知到人本身就是奧祕與奇蹟。兩位各有專精的作者，駕馭豐富的大腦科學新知與靈性洞察智慧，給出了確實可行的應用技巧，足以令人當下活得更好，不愧為一本希望之書。廖閱鵬，美國催眠治療師學會催眠導師

《超腦零極限》

作者簡介

《超腦零極限》

書籍目錄

《超腦零極限》

精彩短评

- 1、好矛盾，既希望我能充分发挥大脑极限能量，又知这种发挥是在锻炼开发强度极高情况下才能产生的飞跃！作为个懒人，寄希望于人类的再度进化~
- 2、开始以为是科普读物，最初读起来也确实是这样的感受，但越往后越鸡汤，有很重的修行味道。话说回来，前半部分那讲事实摆道理，也应该是为这后半段做铺垫吧。练习瑜伽有这种说法：将自我与本尊剥离，本书就是这样的核心，脑、心、我是三位一体，也是各自独立，脑子怎么想取决于你让它怎么想，它怎么想又会影响你如何去做，嘿嘿，有点绕也有点悬还有点真。
- 3、有些观点还是有点玄乎，但是非常值得一读。
- 4、这本书有大陆简体版，叫《超级大脑：释放你思维的爆炸性能量》

章节试读

1、《超腦零極限》的笔记-第1页

古柯碱=可卡因
回馈回路
阿兹海默症=老年痴呆

2、《超腦零極限》的笔记-第40页

人类大脑最独特的一点，在于只要它觉得自己可以做到，就一定能做到。当你说“我的记忆力不比从前了”或“我今天什么事都记不住”，就等于是在训练大脑满足你的负面期待。

《超腦零極限》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com