

《瑜伽休息术》

图书基本信息

《瑜伽休息术》

内容概要

《瑜伽休息术》

作者简介

瑜伽休息术意指带着一丝觉知的睡眠。那是一种介于清醒和做梦之间的心智状态。修习瑜伽休息术时，你在打开心智的更深层方面。在这个瞬间，你的理性心智在运作，但当你能够放松时，心智的潜意识和无意识层面会打开……潜意识心智和无意识心智是人类最强大的力量。瑜伽休息术的简单练习，有穿透人类心智深层的能力。

通过习练瑜伽休息术，我们不仅是在放松，而且从内部重新构建、改造我们整个个性，像神话中的凤凰，每次习练我们都在烧毁旧的业、习惯和倾向，以得到新生！

《瑜伽休息术》

精彩短评

- 1、系统而直白的解释了关于休息术中的特质
- 2、第二部分如果还有对应的音频就完美了~
- 3、封面太美 . . . 感觉精华在开头 . 可是看的不是很懂
- 4、值得收藏。逐渐按照书中的方法，勤加习练。

《瑜伽休息术》

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