

《轻疗愈》

图书基本信息

《轻疗愈》

内容概要

书籍目录

前言 放手过去，开始全新的生活 1

第1章

疗愈的2.0时代 11

对恐水症病人的偶然一试 14

来自现代科学的强效证明 16

你能改变你的大脑 19

做自己的疗愈专家 22

第2章

不可思议的体验 27

简便易行，却实实在在 30

4种常见的敲击对象 40

正面描述VS负面描述 48

如果1分钟内奇迹没有发生 49

第3章

纾解焦虑和压力 51

真的“什么都不管用……”吗？ 54

认知转向和“阿佩克斯效应” 57

终止压力的恶性循环 59

重新讲述生活的故事 65

你最忧虑的是什么？ 67

用“选择”代替“应该” 70

第4章

抗拒让我们停滞不前 73

谁是幕后导演？ 75

继续前行，还是原地踏步？ 77

我想保护谁？ 80

用身体的痛阻止心灵的伤 82

你真正想要的是什么？ 84

第5章

哀悼失落的童年 87

身体与童年创伤 89

童年创伤塑造了我们 91

那些想说却不能说的话 97

拥抱童年的那个自己 99

同情为理解打开一扇门 101

第6章

失衡的身体 107

探寻身心合一的奥秘 109

卡住的情绪能量 111

敏感的身体 113

情绪造就命运 115

唤醒身体的疗愈力量 118

第7章

身体能够自愈 125

你真的会一直疼下去吗？ 127

病痛与情绪的“奇怪”联结 132

找回身体久违的轻松感 137

第8章

- 享“瘦”身材也享受食物 143
- 与食物有关的苦恼、恐惧、愤怒和自责 145
- 压力减小，体重就能减轻 152
- 难以阻挡的美味诱惑 153
- 想运动却不行动 156
- 画一棵你自己的减肥敲击树 160

第9章

- 营造健康的情感关系 167
- 你有多少“情感包袱”？ 174
- 父母的故事 176
- 曾经的情感创伤 178
- 让爱之花盛开在当下 181

第10章

- 释放匮乏，创造丰盛 185
- 从小企业主到疗愈大师 188
- 只需关注“下一步” 192
- 扼杀梦想的拖延症 194
- 奇迹总是一个接一个出现 197
- 清理、清理，扭转你的金钱模式 199

第11章

- 释放恐惧，回归本心 209
- 没有了恐惧的自己会是谁？ 211
- 这不是勇敢不勇敢的问题 214
- 像剥洋葱般步步深入 216

第12章

- 还有什么让你忧虑的？ 223
- 睡一个深沉而安稳的好觉 225
- 缓解成瘾症状 227
- 提高竞技表现：专业运动员的秘密武器 232
- 情绪释放疗法的作用远不止于此 235
- 替代他人进行敲击治疗 240

第13章

- 用爱唤醒生命的能量 243
- 创伤后应激障碍：看不见的流行病 245
- 瓦哈卡计划：生命最后的微笑 253
- 压力缓解计划：清除战争记忆 256
- 换回一个美好新世界 258
- 后记 遇见真正的自己 261
- 附录 进阶训练 266

精彩短评

- 1、敲打敲打，还没有机会一试
- 2、从内心开始治愈，外界的一切问题！
- 3、几个月以前在一个心理学课堂上听一个美国心理学专家讲的方法，我尝试了几次，没啥作用，现在大致浏览了书后，也是如此。意识觉醒才是对我而言，目前来讲，最合适的疗愈方法。
- 4、EFT技术的指导用书，通过敲打穴位以及引导来释放情绪及负能量，也分类讲了一些案例和具体的操作方法，具有比较强的实践性，有兴趣的都可以看看操作一些
- 5、边看边做，一扫我这几年感情路上的不顺和怨气，全然的接受自己
- 6、没看出来有多有用。
- 7、安抚杏仁核
- 8、开启另外一种崭新人生的绝佳办法。
- 9、关于EFT情绪释放法的系统介绍，非常全面。一边阅读一边跟着敲打了一天，感觉轻松很多。当然得坚持每天练习才有持续效果。值得实践。
- 10、樊登读书会听完了的，有些想法和我这段时间思绪不谋而合，束缚性信念的确需要克服，直面生活中的真实，写下来会更好。以后要看的书
- 11、很实用的方法，拖延症终结。
- 12、方法简单有效，适合所有人，敲起来吧，你将找到真实的自己，开始不同的人生
- 13、读书会
- 14、非常棒，可以逐步改写我们的人生，真正将生活把握在自己手里。
- 15、这本书带给我很大的变化，目前我在南宁还为此开展了《轻疗愈》的公益读书会。希望能把这个方法传递给每位中国人，让我们中国人都能实现身心灵健康！
- 16、后面一百多页感觉就是各种重复的案例，好无聊。
- 17、开始敲打起来吧。内容一般，方法可行。
- 18、RC.
- 19、要实际运用，才能领略它的神奇之处
- 20、樊登读书会里面详细介绍过~

感觉不错哦

- 21、敲打痛处 说出痛苦
- 22、还是有点不相信
- 23、跟着书里介绍，学习如何敲击，身体确实越来越放松。
- 24、自我安慰和自我催眠式的情绪释放疗法，只要勇敢的直面自己内心的问题，并开始接受现实，放下了负担（安抚大脑杏仁核），确实会给生活带来全新的境界，亲测对久坐脖子酸也有奇效~
- 25、EFT入门书
- 26、不管多么羞愧，我全然的接受我自己。

1、《轻疗愈》封面极为诱人：亚马逊畅销榜NO.1，《纽约时报》畅销书，已售30国版权，29位各界专家力荐，3000万人亲身实证并重获新生。太吸引人了，肿能不入手一本见识下庐山真面目呢？何为轻疗愈，15分钟快速减压、实现身心平衡呢？《轻疗愈》主讲情绪释放疗法，何为情绪释放疗法呢？以个人理解，用中国传承5000年的经络学为基础，用针灸方法、指压和西方心理学以及其他深信科学的交汇处。有咱老祖宗的传承在，对能量疗法更多了一份信任，尼克·奥特纳书作者，极为擅长EFT（情绪释放疗法），在书中没有长篇大论的教条，而是引用大量案例、专家研究报告和深入疗愈的资源，对EFT的操作技巧做最完美的诠释。EFT了解了大意，以经络学为基础的指压敲打在结合心理学，可该怎么按照EFT的顺序开始敲打：眉毛内侧-双眼外侧-双眼下方-鼻子下方-下巴-锁骨-腋下-头顶，切记还有手刀剪哦。同一条经络用一只手敲击身体任意一侧的穴位，按顺序每处敲击5-7此；可以尝试一下哦，首先把问题描述语说3遍，同时敲打手刀点老一边说提示语，一边按顺序敲击8个穴位；第一次不要追求完美，尽力去做，去感受吧！第一轮敲打完成，来个深呼吸，仔细感受下身体的变化，如无变化，继续敲打，时间足够长，就能缓解症状，身体和心理都可缓解。你会说怎么抄了书中一段，其实你可以看下敲打及暗示，中国讲究穴位，敲打按摩穴位经络缓解疾病或者治愈疾病，再加上心理方面的辅助，肯定“药”到病除，不花钱不吃药就可身心健康多划算呀。《轻疗愈》目标以对本书内容有个大致概括，前言7-9页又对EFT内容框架和基础做具体概括，大多数人都会对第8章感兴趣吧，为嘛？享“瘦”身材也享受食物，重点介绍如何借助EFT减除赘肉、重塑形体，小伙伴们千万别急于求成，翻完目录直奔享“瘦”篇，因对敲打法不了解，不可轻易尝试哦。当然不止有“瘦”，还有关注情人、友情、改变财富观的神奇体验；在遇到内心深处的恐惧时，我们又该怎么做呢？书中自己找答案吧。通过EFT我们能得到什么，为我们创造不一样的生活，希望、乐观、快乐，这些只有体验实践后才能知晓。EFT教会我们一种平衡情绪的身心疗法，也教会我们敲开过往创伤与负面情绪，我们才能腾出空间，真正地放下，寻回内心的平静与自在。

2、注意到这本书是在一个读书会里，觉得这本书很神奇，有点不现实的感觉，真的有一种这么简单的方法快速缓解压力、烦恼、疼痛等等？好奇心让我找到这本书。读这本书很轻松，因为敲击疗法本身是个很容易掌握的方法，书中给出了很多例子，从不同的方面阐述这个方法的有效性。我是一个很情绪化的人，所以在我被情绪左右的时候，就想到用敲击疗法来试试，不能说立竿见影吧，但还是有效果的。书中介绍了敲击树，从枝到干，从表象到深层挖掘自己的内心，这是一个持续的过程，我也在实践过程中。总体来说，敲击疗法是有其科学依据的，最主要还是要注重自己内心的想法，透视内心才能知道你真正困惑、烦恼、在意的是什么。不要让情绪左右我们的生活。

3、听闻过某位医生的行医座右铭就是“偶尔治愈，常常帮助，总是安慰。”我想，这句话用到这本书上倒是挺再适合不过了。对这本书中讲述的自我疗愈方法，我只能说，还是建议人在有病痛的第一时间去医院做个详细的全身检查，如果医生没能发现什么病因，或者没什么好方法彻底治愈，你再照着书施行无所谓。必须先排除可能会有的具体的官能性病变才行，当然即使有的话，面对许多的慢性痼疾，我是说，如果医生只能给你开止痛片，再没什么可能比这更坏的了不是吗（~^~）当然，前提是你别傻到真的停药了~！诚然我不否认书里说的某些东西是挺有道理的，但是真真假假的掺到了一起，也就更让人难辨真伪了。看看宣传语里的那套说辞，将古代中国的针灸和现代心理学相结合，能治疗极为广泛的病症，在精神创伤治疗方面大放异彩，……实在是极有说服力的说辞。不过，若说道该书中情绪释放疗法，或者说敲击疗法的具体步骤，好了，你要必须得相信，疼痛只是因为长期紧张导致局部供血不足，而治愈只是因为有效缓解了这种紧张。首先你必须得“相信”，然后才能够内心坚定的自我催眠。至少，作者是没说一个人将信将疑的情况下，这种方法也能“确有奇效”的。看书中那些经由作者精心挑选加入的案例，自然是会让人有种极有说服力的感觉，而忽视了作者是在有意忽视了那些会让人不安的无效案例和不同的声音。不管怎么说，一面之词既不是学术界的共识，也不是主流。这和那个“断食”疗法一样的，不过都是纯属噱头而已。【坚持下去，改变就会发生】——不知别人怎么看，反正私以为，这可不是一句万灵药。尤其是在保健的领域，更容易成为商家诓骗消费者入局的幌子，和让消费者心安理得上当的自我安慰！刻薄点说，同样的大包大揽，同样的振振有词，要我说，如果不是没像以前的各种所谓的“XX疗法”那样打包票干脆说再也不用吃药了；而是改换了更加狡猾的方式说，这种能治疗极为广泛的病症的疗法，确有奇效但不能包治百病的话。虽然作者还是在用种种的案例来暗示读者更关注前者，而非后面用来免责的不预之言。相信这样的书，这

样的疗法，以前是铺天盖地，今后依旧会层出不穷。很遗憾的，我是没在书里见了什么样的【东方文化精髓】，倒是见了来用东方神秘来做包装，换汤不换药的自我催眠式的心理慰藉。显然该书的内容因为避开了灵性和宗教这类容易令人引起警觉的词语，让内容显得更加具有科学性，有道理。大概这套在老外那边是挺吃香的吧，反正在他们眼中的“东方文化”，或者“东方元素”，就是和印度的耍蛇人、中国的方士、西藏的禅师一样神秘神秘、古古怪怪的东西。随着近些年来“传统”“天然”大行其道，种种的源自东方的保健养身理念在西方也是很有市场的。而且老外也有钱，还不是血汗钱，所以消费起来也不含糊，自然这种东西能够大行其道。说真的，这样的书看得太多，感觉出版方与其找一堆谁也不熟悉的人名（非笔误）来做推荐，还不如更朴素点开门见山就是了。这样还能少印几页，多少节约点成本。其实，不论是书籍还是其它，这类对人有益的保健类的消费品，因为花哨的包装，而卖出了几倍乃至十几倍的虚高价位并不为怪。当然就个人来说，不是很明白为什么能够这样。诚然“健康是无价的”，但这些从本质上人人都应该消费得起的平常物，本该唾手可得的知识和，成为了一少部分人用来谋求高额利益的商品，真的是、挺让人心理不舒服的！可惜，这又有什么办法呢？谁让现在是消费的时代，一切都能与利益挂钩，什么都是向钱看的，人人想的都是怎样赚钱，赚更多的钱，恨不能从石头里榨油出来，哦，对了，现在的人已经能从石头里榨油出来了~PS.【】内摘自原书，非原创。

4、知道这本书，是从“樊登读书会”APP中看到的。那时，我正被不可控的易怒情绪搞得不知所措，于是我立马买了这本书，心想，大不了就死马当活马医吧。刚开始我非常质疑这种敲击法，有那么神奇吗？什么疑难杂症都能敲一敲解决的话，还需要医生干嘛？但当我尝试了几次后，奇迹就出现了。我一开始只是就易怒敲击，我按作者提供的方法，对自己说，“尽管我很易怒，但我依然接受我自己。”“敲击几次后，头脑中就像自动开启搜索功能一样，开始查找你易怒的原因。原因一层层出现，我就每个原因不断敲击。同时，这中间只要出现任何一种情绪，无论是无奈也好、悲伤也好，我都会立马将这种情绪作为敲击提示语，加入进去。（具体敲击方法详见原著）最后，当我发现易怒是因为我害怕被伤害，而害怕被伤害是因为童年缺乏安全感时，我哭了。多年来，潜藏在内心深处的童年阴影被这种神奇的敲击方式唤醒。我快30岁了，第一次直面这种情感后，没有恐惧和埋怨，更多的是从未有过的轻松和释怀。我继续敲击，当我的情绪从易怒、埋怨、伤心一直到最后的感谢时，我知道这个在我内心潜意识里的大疙瘩已经在慢慢消失，我开始感谢我的父母，我开始谅解妈妈，理解爸爸。当我的易怒渐渐消失，我和老公的关系也越来越好。或许大脑是太过复杂的东西，到目前为止科学家并没有确切判断情绪释放疗法到底是什么，但这并不影响它的效果。情绪释放疗法的见效原理借鉴了东方古老的针灸，通过敲击来打通膻穴，结合西医放松身体，关闭大脑中的杏仁核，从而降低皮质醇（身体分泌的压力荷尔蒙）。对今天大都市的人来说，最困难的恐怕就是放松你的大脑了。通过情绪释放疗法让你放松后，健康的心理将带给你一个更健康的身体。就像书中说的，我也非常希望这种疗法能被社会普遍了解。殊不知，在压力越来越大的今天，有多少癌症、病痛是因为压力造成的，或许西式疗法可以暂时缓解患者的疼痛，但它不除根，而今天中国人对心理治疗是有些偏见的，所以这种简单有效的情绪释放疗法说不定就是一个好方法。如果每位医生都能将这种方法传授患者，那患者的康复将更快，老百姓懂得这种方法，他们会更幸福，这样，社会也将向更良好的方向发展，国家也将发展得更健康更平稳，这将是件多么美好的事情啊！

《轻疗愈》

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