

《不思考就得到答案》

图书基本信息

书名：《不思考就得到答案》

13位ISBN编号：978986603786X

出版时间：2013-5-28

作者：潘妮。皮尔斯 Penney Peirce

页数：359

译者：謝树寬

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

《不思考就得到答案》

內容概要

暢銷超過16年，首創「直覺力開發」先河的經典之作

美國最廣泛引用的直覺能力開發指南，最新增訂版本

世界前三大會計師事務所德勤眾信管理顧問William Bardallis推薦

在通往發現的路上，智力幾乎毫無幫助。當意識的跳躍 - - 你可稱它為直覺 - - 出現，解答就會在你面前，而且你不知道它是怎麼來的。 - - 愛因斯坦

理性的邏輯思考，未必每次都行得通，當你.....

前面的人發言把你想說的話講完了，你得提出嶄新觀點、

認識沒多久就認定對方可以當終身伴侶、

面對繁雜問題，想很快找出處理的順序、

時間壓力下必須冒出有創意的洞見、

或是尋找事業夥伴與人才，乃至於沒時間邏輯分析就得察覺風險、

要不，就是希望在鬧區中一下子找到停車位.....

這時，你運用的就是直覺。但是大多數人誤解了直覺 - -

許多人覺得，直覺只是靈光一閃，不理性也不可靠。但是，直覺開發大師、本書作者潘妮·皮爾斯告訴我們，直覺與邏輯思考並不衝突，甚至，邏輯思考如果不是為創造力和想像的天分服務，那就只是無窮盡的重複，沒有半點用處。

跟著她學習，你將明白直覺是一套有條理的認知方式，同時包含左腦的邏輯思考和右腦想像創造的交流狀態。只要鍛鍊直覺，聆聽到心底的第一個聲音（或意象符號、或是你感到的律動），答案便立即湧現。

關於直覺，我們最大的疑問是 - -

有一套方法可以「產生」直覺嗎？

我怎麼知道這個感覺、這個聲音、這個冒出來的意象是「有用的」直覺呢？

皮爾斯教我們：首先，讓你的視野清明

· 知道「直覺」是如何產生的

1.留心身邊的巧合：巧合其實是「共時性」 - - 有意義的巧合。

2.直覺會在你做某一件事讓你「忘了時間」的事情時產生，記住是哪些事。

3.要產生直覺，必須平靜，以增加你和共時性的因緣。

4.直覺有三種形式：意象、聲音、律動。所以，練習你的五種感官敏感度。

· 正面的看待周遭事物

潛意識是動物求生本能，但每次都逃，未必有利於生存。要練習察覺自己的超意識，一般人會在生活面臨危機時察覺，但你可以透過本書教導的靜坐學會。

· 學習駕馭你的意識

1.學會放鬆原本集中的精神。或者，當你對某個活動感到無趣，或做了白日夢，就容易進入超意識的領域。

2.創造力的循環，依序是靈 心 身 靈；而非身 心 靈，這會阻礙了直覺。

其次，提升你的察覺能力

· 與環境友好，是產生直覺的第一外在要件

· 察覺身體對你說什麼

身體最誠實，總是立即告訴我們答案，但大多數的人老是沒聽到

所以，要找出自己的靈敏程度，便能察覺有用的直覺如何升起

用文字描述感受，可提升直覺

最後，「讓直覺變得有用」的練習

1.聽見身體說的話

2.駕馭想像力與夢境

想像力的自我練習

如何孵一個夢境，如何解釋夢境

3.接受超意識的指引 - 解釋那些你定義過的符號

《不思考就得到答案》

4. 在日常生活中練習直覺
5. 當直覺發生窒礙時，如何自行排除

皮爾斯強調，很多人往往沒察覺自己的直覺，或是不懂得運用直覺，於是錯過了好的機會、想法及關鍵人物。其實，每個人都能學會掌握直覺，而且任何年齡都可以啟動直覺力，直覺能力隨時都可以恢復。

原本擔任設計師的皮爾斯，成長歷程很平凡、直覺開啟得很晚，但如今成為享譽國際的直覺開發大師。三十多年來，她以自身的經歷與實用的學習方法，協助企業經營者、政府官員、科學家等各行各業的人，拓展直覺能力。

《不思考就得到答案》

作者簡介

作者簡介

潘妮·皮爾斯 (Penney Peirce)

享譽國際的直覺開發大師、深受歡迎的作家。她培訓專業的直覺發展講師，活動範圍遍及美國、日本、南非、南美洲與歐洲。三十多年來，啟發了無數企業經營者、政府官員、科學家、心理學家，幫助他們在靈性修煉的道路上，找到生活和事業的方向。

著作有《天堂頻率：提升振動能量，活出最有力的人生》、《當下時刻》等。

譯者簡介

謝樹寬

1968年出生於台灣彰化，台灣大學外文系畢業，長期擔任國際新聞編譯，喜愛文學與跑步，現職為電視台新聞製作人。

《不思考就得到答案》

書籍目錄

推薦序 踏上新的人生之旅

文 / 卡羅·雅德里安 (Carol Adrienne) 《聖境預言書：經驗指引》作者

作者序 直覺，隨時可恢復，再老也能啟動

致讀者 怎麼充分利用這本書

第一部 讓視野清明

第1章 直覺的過程與三種形式

用直覺開啟智慧 / 找到直覺的根源 / 直覺不是通靈、不是魔術 /

直覺有三種形式：三個V

第2章 直覺是選擇的，不是湊巧的

態度決定生命力度 / 每個人都有三種心靈 / 超意識、潛意識在導引直覺 /

有意識地從潛意識轉為超意識

第3章 直覺，這麼做就會自然發生

學會駕馭意識的流動 / 知道自己的意識擺盪到哪 / 創造的循環：靈、心、身 / 創造的循環：是、做、

有 / 直覺滯塞：做 有，做 有，做 有 /

進入創造循環的上行階段：有 是 / 好壞都放不下，不會有直覺

第4章 察覺你的潛意識，把障礙變助力

潛意識是障礙，也是朋友 / 第一階段：無意識的超意識感 /

第二階段：有意識的無意識感 / 第三階段：有意識的超意識感 /

第二部 提升察覺能力

第5章 察覺無形事物，擴展直覺來源

直覺的起步 - - 環境 / 與環境和平相處：陰性心靈 / 什麼是「專注」 /

平衡並統一你的身、心、靈

第6章 察覺身體對你說什麼

身體立即給我答案，但我老沒聽到 / 找出你的靈敏度界限 / 直覺如何升起 /

用文字描述感受，可提升直覺

第三部 讓直覺變得有用

第7章 駕馭想像，孵個給你答案的夢

想像力加上夢境：純淨直覺 / 符號的運用：想像的語言 /

你的夢：全天候的意識通路

第8章 辨識超意識，讓它指引你

對自己說出真話，超意識才會浮現 / 獲得超意識指引的十二步驟 /

改進你指引自己的方式 / 為他人找尋指引

第9章 日常生活中如何利用直覺

直覺的溝通，叫做絕佳默契 / 用直覺做對決策 / 如何用直覺提升創造力 /

你的需求，如何應驗？

第10章 在商業領域運用直覺的祕訣

直覺受阻礙後，重新開啟的五個方法 / 每天檢查五次，開啟直覺減輕壓力 /

用直覺避免自己與工作受妨害的五個祕訣 /

直覺如何讓你「感覺到」某件事 /

察覺你工作中的焦慮信號 / 發覺你工作中的真實信號 /

直覺幫你維持「流暢」的五個方法 / 用直覺形成優勢的五個方法 /

五個問題幫你用直覺直指問題核心 / 五個問題幫你用直覺設定輕重緩急 /

五個問題讓你知道何時該用直覺解決問題 / 五個問題幫你用直覺發展職涯

第11章 讓直覺來去自如

要注意阻礙直覺的障礙 / 直覺的倫理 / 讓直覺與你的邏輯交流

結語 如何用直覺活出真正的我

附錄 開發直覺所需要的練習

《不思考就得到答案》

《不思考就得到答案》

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