

# 《靈氣情緒平衡療方》

## 图书基本信息

书名：《靈氣情緒平衡療方》

13位ISBN编号：9789867349583

10位ISBN编号：986734958X

出版时间：2007-11-1

出版社：生命潛能

作者：坦瑪雅．侯內沃,Tanmaya Honervogt

页数：144

译者：胡澤芬

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](http://www.tushu111.com)

# 《靈氣情緒平衡療方》

## 內容概要

運用靈氣「宇宙生命能量」碰觸身體不同部位，處理人生每一個階段的情緒議題與滋養身心靈，享受喜悅、合一、健康、人際和諧與豐盛。

本書旨在指導初學者及各級靈氣修習者，如何使用靈氣相關療癒技巧，讓人在生活中即使面對棘手的狀況，不管是工作、家庭或人際關係的挑戰，仍能以專注、輕鬆和有創意的方式應對，而在閒暇時，也能善用靈氣為自己充電、增添活力。

透過靈氣可釋放負面情緒，進一步與你內在正面的特質連結，例如慈悲、愛、喜悅等，大幅提升個人的覺察力和身心靈的健康，與他人的關係也會因靈氣的運用而更親密，靈氣技巧對現代人而言，有相當大的學習與發展空間。

### 本書特色

\* 亞馬遜網路書店暢銷數十萬冊，是新時代最受歡迎的靈氣治療專書之一。

\* 靈氣治療在某些國家被納入正式的輔助醫療系統，在台灣，曾接受靈氣治療與學習靈氣的人不知凡幾。本書有精采圖解，針對人生不同階段常見的情緒議題提供靈氣療方，從懷孕、出生到臨終，鉅細靡遺的教導如何運用靈氣進行深度的身心靈療癒，同時將各種手位的功能介紹的非常清楚，可謂是台灣第一本中文靈氣工具書。

\* 本書內容實用且輕鬆易讀，非常貼近現代人對身心靈健康與情緒調理的需求，即使未經靈氣點化的人也可從中受益，可與靜坐冥想、瑜伽及按摩等併同運用，提振身心靈。

從出生到臨終的每一個生命階段，舉凡你生活中所碰觸到的種種情境，此書都有立竿見影的對應方法，協助你從容自在的遊走在這瞬息萬變的人間劇場。

莫雪子，臺灣靈氣文化研究協會創辦人

作者無私的將自己與學生多年來的治療經驗編輯成冊，小從青春痘與痤瘡的治療，大致臨終時的靈氣治療經驗，完全鉅細靡遺的記錄下來；終於出現了一本正統的中文靈氣治療工具書！

王宇謙，靈氣導師

坦瑪雅將靈修經驗帶入靈氣，除了令人苦惱的情緒對應手法，也有生活、家庭、工作以及生命各階段的靈氣應用技巧，讓習修者能尋回「本來面目」。

林世儒，靈氣導師

詳細資料

# 《靈氣情緒平衡療方》

## 作者簡介

### 作者簡介

坦瑪雅·侯內沃Tanmaya Honervogt

她是靈氣師父／教師，隸屬靈氣創始人臼井穉男創建的靈修傳統，自一九八三年起從事靈氣治療和靜心，一九九五年在英國Devon成立「臼井靈氣學校」，經常在歐洲、日本及美國教授臼井靈氣傳承。過去幾年來她發展出進階的靈氣訓練課程：靈氣與靜心。著有《靈氣：雙手帶來的療癒與和諧》(Reiki, Healing and Harmony Through the Hands)、《內在靈氣》(Inner Reiki)及《蓋婭現代人指南：靈氣》(A Gaia Busy Person's Guide: Reiki)。她將十餘年來的靈氣治療經驗精華集結成本書，即使沒有受過靈氣點化的讀者，也可從中受益，將平衡情緒的各種療方運用在生活中，進而與自己的真實本質連結。

坦瑪雅的網站：[www.tanmaya.info](http://www.tanmaya.info)

## 書籍目錄

- 推薦語
- 作者介紹 / 自序
- 本書介紹
- 靈氣全身治療
- 自我治療順序
- 第一章
- 建立與自身的關係
- 覺察自己的信念體系
- 培養自愛
- 學習信任
- 練習寬恕
- 連結喜悅
- 自我認識
- 第二章
- 家庭生活靈氣分享
- 與人和睦相處
- 維持親密關係
- 分享
- 接納
- 療癒孩童
- 安撫嬰兒
- 治療老年人
- 給寵物和植物靈氣
- 第三章
- 職場生活紓壓
- 預防壓力
- 增進溝通
- 工作滿意度
- 第四章
- 增進活力
- 平衡運動能量
- 連結自我
- 與朋友連結
- 與大自然連結
- 放鬆
- 第五章
- 維繫身心健康
- 健康飲食
- 維持心的能量
- 處理病痛
- 接納
- 平靜
- 第六章
- 人生不同階段的運用
- 青春期
- 懷孕
- 分手

# 《靈氣情緒平衡療方》

更年期  
中年危機  
空巢期症候群  
喪親  
臨終關懷  
脈輪 / 詞彙說明  
致謝

# 《靈氣情緒平衡療方》

## 精彩短评

- 1、简单方便神奇好书，初学者的礼物
- 2、额

# 《靈氣情緒平衡療方》

## 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](http://www.tushu111.com)