

# 《灵魂之365天冥想手册》

## 图书基本信息

书名：《灵魂之365天冥想手册》

13位ISBN编号：9787550232288

出版时间：2014-9

作者：[美] 加里-祖卡夫

页数：384

译者：蔡艳苏

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)

# 《灵魂之365天冥想手册》

## 内容概要

美国国家图书奖得主、《纽约时报》畅销书作家  
35次登上奥普拉节目的心灵导师——加里-祖卡夫  
写给大众的冥想练习题  
每日冥想，365天，帮你认识爱、恐惧、忠诚.....  
促进与灵魂的对话，认识自己的内在潜力，获得灵魂的成长  
送给你所爱的人的理想礼物，值得珍藏与反复阅读

\*\*\*\*\*  
作者加里-祖卡夫通过《灵魂之365天冥想手册》为我们提供了365条触及心灵的摘录，用精神渗透及心理内观的方式浓缩和沉淀出每日一省。这些语录，是我们将灵魂与灵魂的对话引入生活的有效途径，并让生活因此发生改变。智慧与诗性相结合、意义深渊却不失朴素的文字无时无刻在邀请我们去内心深处观摩，并尝试发现是什么造就了这样的心理现实。帮助认识自然以及自己的心灵，促进灵魂与灵魂之间的对话。召唤同理心，调动智慧，助长怜悯。

# 《灵魂之365天冥想手册》

## 作者简介

加里-祖卡夫（Gary Zukav），美国著名心理畅销书作家和心灵导师。毕业于哈佛大学。当过美国陆军特种部队军官。是著名电视节目奥普拉秀的常客。加里-祖卡夫著有多部畅销书。连续30多次占据《纽约时报》畅销书排行榜第一名，并连续三年高居此排行榜前列。其著作《物理大师之舞：新物理学概要》获美国国家图书奖；《灵魂所依》曾获《纽约时报》畅销书排行榜第一名；另著有畅销书《灵魂的故事》，等等。他的书已经销售了500万册以上，并被译成24种语言。目前，他与精神伴侣琳达-弗朗西斯居住在俄勒冈州。

# 《灵魂之365天冥想手册》

## 精彩短评

- 1、朋友送的，每天一小看，修行
- 2、书名叫365天冥想手册，结果我就真的差不多每天只看一页——一页上就印一句话，然后我就或早或晚地混忘了继续上班或者休息。有时真的因事猛地想起来，咀嚼一番，或者压根就已经验证过了，因此像融化在血液里一样地看过就遗忘。话还是那些话，道理也还是那些道理，最适合毫无目的地随手翻看。2016.1.1
- 3、当做睡前读物去看是个不错的选择^O^

# 《灵魂之365天冥想手册》

## 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)