

《靜心冥想的練習》

图书基本信息

书名：《靜心冥想的練習》

13位ISBN编号：9789865623005

出版时间：2015-1-13

作者：Sharon Salzberg

页数：288

译者：李芸玫

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

《靜心冥想的練習》

內容概要

《靜心冥想的練習》

作者簡介

《靜心冥想的練習》

書籍目錄

- 【作者序】靜心冥想的力量
- PART 1 靜心冥想的理念
 - 什麼是靜心？你能呼吸，就能冥想
 - 看著你的念頭，是專注的開始
 - 冥想如何訓練專注力：三種關鍵技巧
 - 讓冥想翻轉你的人生
 - 為什麼要靜心？靜心的好處和科學根據
 - 靜心可以帶給你什麼益處和改變
 - 且看靜心如何改變大腦運作
 - 科學證實，靜心冥想能正向影響身體和情緒健康
 - 請勇敢擁抱生命中的改變
- PART 2 二十八天正念靜心冥想課程實踐
 - 第一週 全神貫注：練習專注呼吸和重頭開始的藝術
 - 專注的重要
 - 開始靜心：實用的準備事項
 - 課前準備：練習專注
 - 冥想操1 核心靜心：呼吸
 - 冥想操2 聆聽靜心
 - 冥想操3 放掉念頭的靜心
 - 冥想操4 隨時可做的迷你靜心
 - 第一週的省思
 - 常見問題Q & A
 - 內化：專注的冥想靜心，感覺起來該是什麼？
 - 第二週 正念和身體：放掉包袱
 - 別總是嚴厲的批判自己
 - 課前準備：認識正念
 - 冥想操5 身體掃描靜心
 - 冥想操6 行走靜心
 - 冥想操7 身體感覺靜心
 - 冥想操8 日常活動靜心
 - 冥想操9 喝茶靜心
 - 第二週的省思
 - 常見問題Q & A
 - 內化：你有多常記得要保持正念？
 - 第三週 正念和情緒：處理想法和感覺
 - 用正念跟情緒建立新關係
 - 最令人痛苦的五種情緒
 - 課前準備：學習與情緒共處
 - 冥想操10 情緒靜心
 - 冥想操11 召喚痛苦情緒的靜心
 - 冥想操12 正面情緒靜心
 - 冥想操13 思考靜心
 - 第三週的省思
 - 做就對了
 - 常見問題Q & A
 - 內化：你學會安住在情緒中了嗎？
 - 第四週 慈愛：培養慈悲心和獲得真正的快樂

《靜心冥想的練習》

慈愛的力量

課前準備：請先祝福自己吧！

冥想操14 核心靜心：慈愛

冥想操15 情緒或身體受傷時所做的慈愛靜心

冥想操16 給看護者的慈愛靜心

冥想操17 看到優點的靜心

冥想操18 安撫內在批評的靜心

冥想操19 行走時的慈愛靜心

冥想操20 慈愛圈靜心

第四週的省思

常見問題Q & A

內化：你體驗到送出慈愛帶給你的喜悅嗎？

十種加強練習慈愛的方式

四週以後 持續不斷的練習：訣竅是，「把你的身體放在那裡就好」

別輕言放棄，請持之以恆的練習靜心

常見問題Q & A

最後的省思

致謝

【附錄一】本書分章注釋

【附錄二】靜心冥想練習MP3光碟內容說明

【隨書附贈】129分鐘中英雙語冥想導引MP3，光碟曲目名稱：

001 Breathing Meditation Introduction (2:51)

002 Breathing Meditation (14:28)

003 Alternate Breathing Meditation (1:22)

004 Walking Meditation Introduction (3:19)

005 Walking Meditation (11:05)

006 Meditation on Emotions Introduction (3:24)

007 Meditation on Emotions (12:40)

008 Lovingkindness Meditation Introduction (4:49)

009 Lovingkindness Meditation (15:03)

010 呼吸靜心簡介(2:55)

011 呼吸靜心(11:07)

012 替代呼吸靜心(1:14)

013 行走靜心簡介(2:53)

014 行走靜心(11:33)

015 情緒靜心簡介(2:48)

016 情緒靜心(12:07)

017 慈愛靜心簡介(4:10)

018 慈愛靜心(11:28)

《靜心冥想的練習》

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