

# 《夢境地圖》

## 图书基本信息

书名：《夢境地圖》

13位ISBN编号：9789576796227

10位ISBN编号：9576796229

出版时间：1999年02月01日

出版社：方智

作者：Dr. David fontana/著

页数：158

译者：繆妙坊

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)

# 《夢境地圖》

## 內容概要

在夜晚的舞台，夢境提供各式演出，讓我們用豐富的心靈語言，解放深藏的潛意識，開啟通往自我整合的大門。

本書是一本精美而實用的圖解指南，透過容易學習的練習和技巧，充實你的夢境生活，協助你開闢一條邁向自我發現的捷徑。

- 創造夢境日記或素描簿，做最有意義的運用

- 透過夢境復原和控制夢境的訣竅，豐富你的日常生活

- 訓練心智，使夢境更生動，更令人難忘

- 克服焦慮，並將擾人的夢境轉換成建設性的用途

- 利用夢境改善個人的人際關係

經過這些專為改善夢境品質而設計的練習，一定可以增強你解析夢境的能力，藉此更加了解自己，並進一步找尋源自潛意識深處所透露的真理。

# 《夢境地圖》

## 作者簡介

作者大衛.馮大拿博士 ( Dr. David Fontana ) 以傳統容格 ( Jung ) 派的精神分析，發展出獨創的夢境工作室，提出有效的方法，引導你與夢對話

# 《夢境地圖》

## 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)