

《变局创意学》

图书基本信息

书名：《变局创意学》

13位ISBN编号：9787121201523

10位ISBN编号：7121201526

出版时间：2013-6

出版社：李欣频 电子工业出版社 (2013-06出版)

作者：李欣频

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

《变局创意学》

内容概要

地球在变、人生在变、事业在变、爱情在变.....世界上总是存在未知的变数，未来的你才不同于今天的你！

两岸人气创意作家李欣频，结合自身旅游经历、书籍阅读、职业规划、电影赏析等方面的人生体会，教你在当下瞬息万变的社会生活中如何树立创意生活观。10个关键词：全球视野 宇宙视野、重估风险 风险共存、适应极端 乐在极端、接受变动 享受变动、随时放下 归零重来、练习无常 穿越生死、高速起灭 静观元一、环球之旅 师古文明、多元技能 练超异能、把握当下 自定未来，让你面对剧变也毫不畏惧。

《变局创意学》

作者简介

李欣频，华语世界“文案天后”，北大创意讲师，媒体创意话题女王。

台湾政大广告研究所硕士、北京大学新闻与传播学院博士，并曾于北京大学新闻与传播学院任教《广告策划与创意》课程长达五年。

19岁即成为台湾地区的文化地标——诚品书店的御用文案，李欣频以文字的力量打造了台湾诚品书店独特的文化气质，《诚品副作用》《广告拜物教》两本书开创了她的“字”恋时代。至今已出版28本畅销书，其中多本位居畅销书排行榜前列。

书籍目录

总序

推荐序

自序

第一个关键词：全球视野 宇宙视野

从《倒带人生》到《阿凡达》的瞬间提升

每一个人都需要全球视野

如何从“在地视野”变成“全球视野”

如何从“全球视野”变成“宇宙视野”

“今天就可以”练习

第二个关键词：重估风险 风险共存

从求生存的平民到野战部队的身心锻炼

以目前全球有史以来最极端的灾变，再往上加至少10%来重估风险

“保险”与“医疗”体系崩解，正是我们自救自疗的机会训练

虚心研究天文星象历法与天灾地变的关系

超出经验的风险越多，越要马上学会与风险和平共存

扩大对“家”的概念，每分每秒都去挑战安全界限

“今天就可以”练习

第三个关键词：适应极端 乐在极端

考场、剧场、游乐场 VS 赢家、演员、玩家

无论是工作、伴侣、健康、关系……每个人都会遇到意外的大崩解或重组

应考极端 接受极端 享受极端，考场 剧场 游乐场

变局下，我们不做赢家，而要做玩家

“今天就可以”练习

第四个关键词：接受变动 享受变动

苏菲旋转舞者·轻装攻顶者·乐在目不暇接的剧团团员

地球加速，动态静心

在变局中存活，随时注意念头与呼吸两件事就好

俄罗斯平衡杆的动能，剧团团员玩出目不暇接的惊喜

轻装攻顶，享受变动

“今天就可以”练习

第五个关键词：随时放下 归零重来

向贫民学最低生存·在量子物理场中归零·在《金刚经》中涅槃

向贫民学习孑然一身的最低生存需求

准备失去的人将会得到，抓住的人将会失去

现在是“打回原形的真相揭发年”，这段时间会把假面戳破的，不是自己，就是别人

Give “Up”，不是放弃，是交托

向量子物理学探索“绝对零点”，在《金刚经》中体验“无余涅槃”

收起你的时钟：“无时间”，是稳定面对高速高压最好的方法

“今天就可以”练习

第六个关键词：练习无常 穿越生死

从增加心灵弹性，到自由游走生死之界

以电玩与前世回溯，练习无常视野

穿越生死幻象，让灵魂有可变的自由形式

“今天就可以”练习

第七个关键词：高速起灭 静观一元

死前快转带·业力清单·老子《道德经》

每晚播一次死前快转带，观照“高速起灭”下生命的重点

先找对立参考点，再往上寻“一元中道”

“今天就可以”练习

第八个关键词：环球之旅 师古文明

从心愿旅行者到古文明接班人

从今年起开始启动你的旅行心愿单

人类文明的交接期，所有古文明全部复苏

“今天就可以”练习

第九个关键词：多元技能 练超异能

多技能布局·灵性天线·超异能部队

进入新文明之前，帮工作换上灵性体质

帮灵魂开启超异能配备

“今天就可以”练习

第十个关键词：把握当下 自定未来

量子跳跃点·美的能量通道·直接跳进你要的版本

从“当下”找起跳点

每一次决定，就是一次量子跳跃

“美”不是你锁定的目的地，而是一种能量通道

“今天就可以”练习

附录

章节摘录

版权页：我在《创意问答录》指出：“所有有‘相反词’的，都不是永恒为真，例如：自他、男女、爱恨、离合、生死、忠诚与背叛、身体与灵魂、白天与黑夜、神圣与罪恶……都是虚幻可变的，也就没有必要‘分辨’与‘坚持’，更不需要为其一，而与另一方对抗，因为在二元对立之上，还有一个‘合一的’、‘永恒的’、‘浩大的’层次，那个才是终极的所在。”电影《百万美元酒店》《回光报告》《天外有天》，书籍《天堂教我的七堂课》《灵界大觉悟》里提到，人在死亡之际会重温一生，以高速、宛如影片快转般地在眼前速播一遍，无论是好事、坏事、快乐的事，或是悲伤的事，只要是对你意义非凡的大事，都会被收录在这个几分钟的精华片，作为离开此生的告别秀。想想看，如果数十载的漫漫一生，最终只能剪辑十个非常经典的画面让你带走，你会选哪十个？如果今天就是独立的一生，那么今天的十个经典画面是哪些？这个问题我已列入书末“黄金巅峰365天计划”里，可以在晚上入睡前快转一下这些画面，每天检查一下影片的“质量”，明天还有全新的机会可以调整、改写、再创造——有了这样的练习，一来可以每日检查有没有活在自己的生命主轴上？还是浑浑噩噩找不出几张经典的生活片段？二来可以辅助练习“无常”与“高速起灭”的一生视野……如此精密重构365天之后，我们将有一个脱胎换骨、新升级版的黄金NewSelf在一年后等着我们！有一点很重要的是，现在因为正逢人类集体意识的高速转换期，也是人称的“业力速现期”，简单说，就是过去没善了的业力，会在这几年再度出现（有点像补考），所以此刻的起心动念、一言一行，业力都会加速显现，有的甚至立即出现。将来会有越来越多“现行犯”被抓到，或是隐藏已久的黑幕、贪污、或黑心商品被揭发。所以，我们现在要为自己“从出生起到现在”的业力列张清单：有哪些功课当时逃避没做？或是伤害了谁，至今还没获得对方原谅？或是自己被伤害了，到现在还不肯原谅谁……一来看有什么办法补救，重新改写出这件事最好的结局。二来自现在起不要再增加新的恶业，需要更谨言慎行，莫因恶小而为之，莫因善小而不为，因为你会发现，无论是好事坏事、善愿恶念，怎么这么快就起作用了？此外，我自己还会做的一项练习是，把过去人生几个重大的抉择点找出来，例如我的抉择点是：究竟要念美术班还是升学班？毕业后要出国还是工作？要待在公司还是自己出来开工作室？要去上海还是北京发展？我把这些抉择点中当初没选择的部分，以想象的方式推演其过程与结果——因为照平行宇宙的理论，当初那些没选择的，也都已经发生在平行世界之中——然后我再把这些所谓“潜世”（possibleworlds）一起纳入“死前快转影片数据库”里一起剪辑，如果最终被我剪进此生经典的十大画面，表示这个“未被抉择的事”仍是心中的想望，若不想变成未完成的遗憾，可以把它列为将来再续发展的新计划。

《变局创意学》

编辑推荐

· 10个关键词教你怎么“玩转”百变人生，不怕世界搞乱你的未来！· 地震、海啸、飓风、流感、金融危机、通货膨胀、工作、伴侣、健康……变局时代你最需要的创意救命书！· 变局是强者的人生游戏，找准应变的核心点：思维转换，意识提升，再加一点非凡创意从此你将在不同的角色间自由转换，随时可以归零重来！· 华语世界首席心灵畅销书作家张德芬诚挚推荐，10个关键词教你灵性觉察技能，量身打造自己的未来！· 广告业者、创意达人、知识青年、都市白领、大学生群体必读。

《变局创意学》

名人推荐

精彩的生命来自对自我生命脉穴的深掘潜力宝藏，以及明晰的逐步扩建生命版图。

——丁敏（政大中文系教授）李欣频写作的效率与精准度，以及出书的量与质，在我看来已不宜冠上“作家”的名号，应该说是“李欣频学校”了！

方文山（知名作词才子）欣频体贴地为我们整理了十个关键词（《变局创意学》），其实也就是此时此刻活在地球上的公民必须选修的十堂课：拥有宇宙视野、学习与风险共存、在极端中找到平衡、享受各种的变动、随时能够归零重来、超越生死课题、超越二元对立而能静观一体、效法古文明而不重蹈他们的覆辙、开启灵性觉察技能、量身打造自己的未来！

——张德芬（著名心灵畅销书作家）

精彩短评

- 1、老习惯，李欣频的书我都会是打上5分，虽然这套书以前都已经读过，但当做一次温故而知新也不错。
- 2、喜欢书中的第三个关键词：适应极端 乐在极端。“考场、剧场、游乐场VS赢家、演员、玩家”的概念。每一章节后面都有一部分是“今天就可以这样练习”，配合对应的主题，去实践！
- 3、很不错的书，值得推荐一个。
- 4、奥修：死亡跟生命是分不开的，它并不是生命的终点，相反的，它是生命的高潮、生命的顶峰...
...害怕死亡的人无法在睡觉中放松，因为睡觉是每天都发生的一种很小的死亡；害怕死亡的人也害怕爱，因为爱是一种死（小我的死亡）；害怕死亡的人将会害怕每一件事，他会错过每一件事。李欣频：所有有“相反词”的，都不是永恒为真，例如：自他、男女、爱恨、离合、生死、忠诚与背叛.....都是虚幻可变的，也就没有必要“分辨”与“坚持”，更不需要为其中之一，而与另一对抗，因为在二元对立之上，还有一个“合一的”“永恒的”“浩大的”层次，那个才是终极的所在。
- 5、现在想想这本书讲了什么已经不太记得了，是从几个大方面讲创意？喜欢李的积极向上，她的一些观念我很是受用。
- 6、大爱李欣频，给我满满的启发和能量。
- 7、李欣频的文案写的真的不错。严肃、慵懒、有趣。当然我认为这和台湾整体的文化氛围也是分不开的。但是她的书吧...真是...哎。心灵鸡汤都不如啊，中学生作文+读者啊。
- 8、看完了《变局创意学》，几个感触是： 觉知力感觉越来越强 眼界被拔高了一些，觉得我们人与人之间都有着千丝万缕的联系，彼此都会被影响。 现在地球生病了，我的环保意识被真的惊醒了。没有绝对安全的地方，我们要学会如何面对各种天灾人祸 很喜欢最后面的“黄金365天”，给了我很多灵感对于如何完善我的手帐体系以及“一生的计划”
- 9、作为一个悲观主义的乐观行动者，「尽人事行天命」是我做事雷打不动的准则，这不是消极的随缘而是把自己能把握的尽120分的力做好，其他非人力所能为之的就放下听从天命。地球在变，生活在变，思想也在变，面对日渐浮躁的世界，我能做到的就是顺应改变保持清醒，面对变化毫不畏惧。每天睡前想像自己已死才会真正感受到何为生吧？
- 10、还挺喜欢这本书讲的从全球视野到宇宙视野，我感觉这样的书有些人看了会觉得是在瞎扯，有的人看了会思考更深的问题，比如关心全球性的饥饿问题。这个地球还是需要很多不仅仅只管生活吃喝拉撒的人，还需要很多人来关注全球性的问题，比如环境、灾难、人性等等，这些人就好比地球以及人类的守护者一般，在一个很高的层次看关于生活、人类以及地球甚至宇宙的一切，正因为他们，我们才能过现在的生活
- 11、3.5。列了好多书单影单
- 12、从文案天后到江湖骗子的堕落之作
- 13、居然就是我以前读过的‘人生就只能这样吗？’还是收获了许多以前错过的好段子！
- 14、怎么李欣频的每本书都说一样的东西？ ~ ~ ~
- 15、《变局创意学》很棒的一本书。在这瞬息万变的世界，我们如何让自己不变应万变。我喜欢的量子物理学和灵性成长都提到了。
- 16、天际线的创意；以未来的格局来思考现在；
- 17、焦点不应在地表水平上与人争速度先后。
- 18、有很多资料，同时也很多地方看不懂，自己的知识太薄弱了.....
- 19、在朋友书架上翻到的。绝对不买她的书，哈哈。
- 20、无法判断，暂不评星
- 21、这本书太厉害了，里面的书单成了我宝贵的能源库（还记得那时候是怎样一本一本地标记然后上网搜寻买回来，我投注了大量的精力在里面），为我开启了另外一个世界。
- 22、用十个“小技巧”再炒的一盘“回锅肉”
- 23、读完没有太大感触，可能认知还没到那个程度。很多内容和以前的书有重复。
- 24、抄下书单影单就够的一本书，对这本印象不是很好
- 25、这个系列的书终于都读完了，越读到后面越有快翻快翻的感觉。如果让我说的话，对我启发比较大的是1.2.3.6这四本，并且是其中的某个part特别会有一些启发。比如人生蓝图，兴趣与职业的发展，

《变局创意学》

李欣频的手帐使用方法以及一些思考问题的角度。但是整体来看的话，重复性还是太多了。

26、很喜欢李欣频，很喜欢诚品，但这本书一般。

27、汲取对自己有益的部分即可。

28、非常喜欢，看欣频的书可以当创意学、美学、或者灵修的书籍来看。里面列的12个拉升视野的方式，让人非常烧脑。更有价值的是里面的书影单，当做提升创意和事业的学习列表相当棒。

29、这个世界越来越不安全，也越来越不稳定，因而人也要适时的改变自己以适应这个正在改变中的世界。怎样在变局中求得生存，求得不随便的生存，求得满意的生存，求得好好的生存，便是在考验我们的智慧了。。。

30、No.36 160411 应变是一种智慧

31、李欣频的创意天龙八部

32、逆袭命运

33、全新概念

1、主要讲如何迎接变化。享受变局，保持稳定。学习苏菲旋转舞：在不断变化的过程中保持自己的重心稳定，内心平静。视野（关注点）的重要性：印象很深的，（专注力部分出现）是说武林高手在徒手断砖的时候，专注力是放在终极目标上的，也就是砖头的下方，而不是障碍（砖头）上。将生活看做游戏。《宝瓶同谋》生命一旦变为过程，那么赢和输，成功和失败就没有分别了。寻求刺激或者说养分：多去看电影、读书、看展览、与朋友交流，去刺激自己产生新的灵感。真正的成功源自正确的路线图，正确的路线图来自良好的创意和预判力。感触：没有见过世界，哪里来的世界观？我真的享受过这个世界吗？真的有享受和愿意付出热情的事情吗？不见得没有，而是我还没有看到它们的美好。

2、“无论你是哪个科系或是专业，现在必须都得把自己当成是‘半个地球学家+半个物理学家+半个天文学家+半个古文明家+半个灵性哲学家+半个医生+半个野地求生专家’。”“我每天在睡觉前当做自己已经死去，第二天把醒来当做重生，把一生浓缩成一天来过，每分每秒都是新的转变和演化，只有一个片刻接着一个片刻。……根据量子场的概念，你每次做的一个新决定，就是跳进新版本的起点。……你可以先锁定全人类最好的版本是什么，看清楚这版本的清晰细节，并专注在你的部分，然后直接跳进去，照这版本开始生活（而不是只求生存），你就是决定整个地球命运的关键者。”“《奥秘之书》第五章‘关照人生流动影片的技巧’中，提到一个很重要的概念：‘不要注意在痛苦上，也不要注意在欢乐上，而要注意在这两者之间……一旦你能够在愤怒当中，在欲望当中保持不受打扰，你就能够跟欲望玩、跟愤怒玩、跟扰乱玩……一旦你觉知到这个两极性，你就首度变成你自己的主人，否则别人是你的主人，如果其他的某人能够使你快乐和使你不快乐，你就只是个被别人掌握悲喜的奴隶。’……哈希丁说：‘让光穿透黑暗，直到黑暗射出亮光，两者不再有分别为止。’”

3、#2014悦读的力量#10/50变局创意学 作者李欣频书中由视野、风险、极端、变动、归零、生死、业力、古文明、多技能、自定未来10个关键字展开，并通过电影、书籍对这八个关键字加以延伸，让读者能够得到更好的锻炼。这本书适合放在枕边，当情绪低落、感觉迷茫的时候，可以根据这十个关键字，让自己突破局限。上次课堂上欣频老师提到过2015.7.26开始是玛雅历的红月年，它的关键字主要是变动、情绪、水。引用这本书中对变动这个关键字的创意，从接受变动到享受变动。（奥秘之书）提到过：“通过改变，耗尽改变；去经验改变，成为那个改变，不要跟它抗争，跟着它走；借着离开每一样改变的东西，你将会进入你自己，进入那个不变的中心。我把这三个关键字连起来后，我觉得如果正处于变动的时候，不管好与不好的情绪找上门时。不要贪恋不

4、发现越来越喜欢李欣频写的书籍了，每次读李欣频的书。总一种脑洞大开的感觉，她的知识结构特别的广。每本书涉及的范围都特别的大，写了三十多本书、走过了五十多个国家、看了上千部电影、拥有上百万的粉丝。现在已经读了她《十四堂人生创意课》《变局创意学》《旅行创意学》，每次读她的书，总会获得很多新的电影和书籍，都是非常优秀的作品。涉及的面也特别的广，我有个习惯就是，当我看到有新的电影推荐的时候，就会在豆瓣记录下来。这样我有时间，就可以去看看这些电影。自从看了她《十四堂人生创意课》之后。我就喜欢上了大量看书，大量看电影。我看事物的角度，也就发生了变化。觉得自己的知识量还是挺窄的，记得跟李欣频的粉丝线下交换书籍。她们都是有5年以上读书经历，所以读书量也是特别的大，她们坐公交也会去看书，每天会看一部电影。而我是从2015年11月19号才开始这样看。所以和她们比起来，自己很多东西都说不上来。但是也同时影响到了我，所以开始规定自己每个月看5本书，如今这个习惯已经养成，现在已经是2016年8月29号了。所以也有9个月了，读了49本书，看了156部电影。这些真的是我25年前都比较多的量。所以，当你的意识改变的时候，你的习惯，你的行为都会发生相应的改变。非常感谢能够知道李欣频这个作者，也非常感谢米田，是她推荐李欣频给我认识的。现在，我已经是李欣频最忠实的偶像了。她推荐的书籍，推荐的电影都会有意识的去看。而且，对于旅行，也更加有勇气的去做。《变局创意学》，她这本书写于2011年，主要是针对即将到来大变动的2012年，为大家思考做出的建议。即使放在2016年也依然让人头脑激荡，书后附加的书单和影单也都是在灵性和想象力方面能够帮助自己清除枷锁的工具，值得留存学习。2016年的自己，一直处于找工作，失业的状态中。一切都是变动的状态，所以看到这本书对于我也是非常有帮助的。

5、主要讲如何迎接变化。享受变局，保持稳定。学习苏菲旋转舞：在不断变化的过程中保持自己的重心稳定，内心平静。视野（关注点）的重要性：印象很深的，（专注力部分出现）是说武林高手在

徒手断砖的时候，专注力是放在终极目标上的，也就是砖头的下方，而不是障碍（砖头）上。将生活看做游戏。《宝瓶同谋》生命一旦变为过程，那么赢和输，成功和失败就没有分别了。寻求刺激或者说养分：多去看电影、读书、看展览、与朋友交流，去刺激自己产生新的灵感。真正的成功源自正确的路线图，正确的路线图来自良好的创意和预判力。感触：没有见过世界，哪里来的世界观？我真的享受过这个世界吗？真的有享受和愿意付出热情的事情吗？不见得没有，而是我还没有看到它们的美好。

6、欣频老师的书总是在注定的时间来到我身边，变局创意学就是其中的一本。这本书写于2011年，主要是针对即将到来大变动的2012年，为大家思考做出的建议，里面提到十种“在变动中提升创意”的方法，即使放在2015年也依然让人头脑激荡，读完不禁将其加入到自己能够“马上学习的清单中去。书后附加的书单和影单也都是在灵性和想象力方面能够帮助自己清除枷锁的工具，值得留存学习。以下是我自己已经在或者准备练习变局创意的一些小方法，记录下来以便查看：一、全球视野——宇宙视野想像一下这样一个画面：你的身体从地面慢慢的升起，带着光束，从地表一直到空中，慢慢的上到大气层，进入宇宙，眼前的事物越来越小，一些困扰你的事情，看起来好像是那么的微不足道，因为你已经把自己提升到宇宙的高度。在这一节里提到宇宙观的重要性，我们在平时的生活中，如果让自己陷入了麻木的地面生活中，往往会一叶障目，不断练习提升自己的视野，从更大的格局观想问题。练习：1、利用坐火车或飞机的时间观想问题。2、冥想自己上升到宇宙视野的感觉。3、阅读宇宙相关的书或去看BBC关于宇宙的纪录片，了解这宇宙的浩瀚，让自己拥有整个宇宙的意识。二、重估风险——风险共存我们总是以为危险从来都不会发生在自己身上，现在生活的舒适感经常让我们忘记了如何去求生存，如果遇到海啸、泥石流、地震等等，我们会不会应对风险？练习：1、在看灾难电影的时候，转化思维，思考如果我是主角，我在面对这样的危险时应该如何应对？我有没有拥有必要的技能。2、适当的学习中国黄历、易经或玛雅历，学习古人如何利用多年积攒下来的经验在时间的长河中提早预知风险。3、改变自己对于“安全”的定义：铁饭碗就是安全的吗？在家里呆着就是安全的？铁饭碗会因为行业和经济的变化而打碎，即使坐在家也会因为遭遇地震而家毁人亡，这样你是否还觉得是安全的呢？三、适应极端——乐在极端模拟极端：观看极端环境的电影，假想自己处于极端之中，享受极端的冲击，体会极端带给你的创造性。练习：1、观看各类描写极端的电影，用心去体会他们的情绪，用自己的内心表现出来。2、掌握瞬间出戏的方法——控制自己的人生节奏。四、接收变动——享受变动想象自己是人生马戏团的一员，在进行高空跳跃时，你需要认真起跳，并将自己的生命交给对面接住你的人，如何充分体现你对他的信任？如何能够更好的完成动作？人生也是如此，变动无时无刻不在发生，我们除了接受之外，要进一步的享受变动带给我们的惊喜，而非一味的拒绝。五、随时放下——归零重来欣频老师每年都会选择去印度或其他地方选择闭关1个月左右的时间，在这段时间里，她会发现，其实我们需要的东西很少很少，少到一个小储物柜，一张木板床，一个小方桌就已经足够。这让她每年都会思考家中物质的泛滥，真的有什么东西不能放下的吗？其实我们真的需要那么多的东西吗？练习每天睡前让自己的身心灵清零，保持濒临死亡的状态，而起床则是重生，这样你每天都会经历一次归零的过程，清的很干净。练习：1、无时间日——每月选一天过无时间日，关闭一切社交系统，享受自己的时间。2、断舍离：学会去了解自己需要或者不需要的东西，如果已经用不着了就果断丢掉，不再让他成为影响你上路的桎梏。六、练习无常——穿越生死当你观想到自己的前世，会有什么感受？假若你还有1分钟的生命，让你将自己过去10个最值得珍惜的人生片段做成一部电影供人纪念，你会如何选择？随时用这个方法提醒自己，生命的每一瞬间都要花的有意义，让自己快乐。练习：写下自己未来一年想去的地方，想做的挑战，去做。七、高速起灭——静观一元人生有很多转折点，某一个选择就让你的人生走上一条不一样的路，会后悔吗？或者想象自己如果在那时选择了B，现在的我会在哪里，做什么事情，遇到什么人？根据平行宇宙的理论，这些你以为已经失去的，都已经发生在了“潜世”。不要丢下他们，把他们列入你未来的人生里。练习：不要忘记这些梦想，可以将这些未完成的梦想放入人生的下一段里程，打造自己的花瓣复式人生。八、环球之旅——师古文明写下你现在最想去的地方，在未来的365天内完成。尤其要学习古老的文明，比如印加文明、玛雅文明等，这会带给你知识和灵感。九、多元技能——练超异能未来的职业往往都和灵性有关，一份好的工作包含了“自己擅长的+对社会有帮助的+灵性的意义”。练习：1、练习观想已经实现了梦想的自己。2、通过心理学、打坐、冥想、曼陀罗等学习自我疗愈的能力。3、训练自己敏锐的六感：用眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴、舌头去体会。十、把握当下——自定未来学会观想已经达到最美好境界的你，去倒推现在的自己。用自己的大脑想像跳跃过去的画面，让自己已经活在美好的状态

《变局创意学》

中，就能够让你需要的能量靠近你。当你开始锁定最好的版本，你的美好感觉就帮你建立起了流动的通道，于是你就瞬间活在已经完成的美好之中。练习：1、未来将会是有灵性的、全球观、宇宙观的艺术家，取代过去新心灵宗教领袖的影响力。

7、从08年看的14堂创意课,到现在的变局创意学,观点依旧,可能我变了,难以掀起我在前者书上更多的领悟.感觉就好像被带入了一个门,关于里面的风景只是模糊的走过.广告确实了解社会和人性的学科,看这么多书和电影,渐渐积累,对人生和对自我的改观.很多书和很多电影,都是提升自我的功课.希望自己有这样的计划,能够有时间去读这些宝贵的作者推荐的书.期待她有更多的好作品,期待看到她的新的超越.

《变局创意学》

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