

《未來預演》

图书基本信息

书名：《未來預演》

13位ISBN编号：9789869192750

出版时间：2016-3-10

作者：Dr. Joe Dispenza

页数：368

译者：謝宜暉

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

《未來預演》

內容概要

《未來預演》

作者簡介

書籍目錄

第1部 認識科學上的你

第1章 從原子到量子，從物質到能量

一旦你的思想和感受一致，就會像同調波一樣產生強大的作用力。當你懷抱著清晰的目標、專注的想法，並投注強烈的熱情，你正在傳送的是一個強大的電磁信號，引領你走向你所想要的那個潛在實相。

第2章 境由心造，你必須克服的內外環境

由於經常跟外在世界的各種刺激互動，而活化各種不同的大腦迴路。這種類似自動回應的結果，會讓我們開始用習慣的方式思考和反應。因為外在環境引導我們這麼思考，而腦中熟悉的神經細胞網絡將會啟動相對應的過往經驗。

第3章 擺脫身體為主的存在模式

我們可能有意識地想要快樂、健康和自由，但多年的受苦經驗，以及一再循環的傷痛和遺憾所產生的化學物質，已經下意識地調節身體成為一種慣性狀態。於是我們無意識地倚賴習慣生活，不再意識到我們的所思所為所感。

第4章 擺脫過去，活在一個不可預期的未來

我們帶著這個身體活了數十年後，身體記住了我們的好惡、感受、行為及反應。事實上，我們的身體已經在潛意識中被設定了如何生活，於是你才會每天心不在焉地過日子。

第5章 活得越像自己，越缺乏創造力

我們都是「某人」，別人眼中定義的你，跟你熟悉的自己，都在反覆過著制式的生活，但那些都不是真正的自我。因為我們不僅是實體的存在，還是一種自由的能量形式，而當你受困在身份認同的圈圍中，你就會認命地順服現實。

第2部 你的大腦與靜坐

第6章 我們都有三個腦：思考、實踐與存在

要打造一個全新的自己，你需要養成一些新習慣，有意識地控制那些已經成為無意識的自動反應。要做到這一點，你必須創造一種思考、實踐與存在的新方式。幸運的是，我們的腦神經具有強大的可塑性，我們同時有三個腦在工作。

第7章 我是誰？假面與真我

我們表現在外的樣子，是我們投射到世界的假面。這個我，是為了塑造出自己的特定形象，並呈現給別人看、想要別人如何看待我們的一個偽裝。而那個被隱藏起來的自我，知道我們真正的感受，會在我們不那麼忙著「生活」時跑出來。

第8章 靜坐，幫那個老舊的自己解套

想要更健康，就必須停止不健康的生活方式。要擺脫貧窮、病痛、厄運，就要停止做那些會讓你變成這樣的事情。只有當你決定停止做那個熟悉的自己，你才能騰出空間幫自己填進新個性。要做到這些，有個簡便的方法：靜坐。

第3部 邁向你的新命運

第9章 進入靜坐前的準備工夫

一個不受干擾的環境、一段安靜自主的時間，還要一顆能夠跨越常態思考、沉澱安靜的心，以及一個能夠受你掌控馴服的身體。這些都是幫你快速進入靜坐狀態的前置作業。

第10章 打開通往創造狀態的大門

進入靜坐的幾個引導技術，幫你進入一個感官／感覺模式，從分析性的 狀態，轉移到 的感官狀態。

第11章 修剪舊習慣，面對它，觀察它，處理它

你想改變的是你自己的哪個部分，好讓你能在現實中逃開不必要的傷痛和苦難？比如放下你熟悉的個性，或改變你制式化的思考模式，或修整你常規性的生活方式……只要找到源頭坦誠面對，就能改寫既定的命運。

第12章 摧毀舊自我的記憶

當你能夠停止下意識的情緒反應，就選擇了將自己從舊自我中拯救出來，不再以局限的方式思考和行動。當你能夠有意識地控制那些可能受到環境刺激而活化的記憶或聯想，你就能阻止相同的情境一再

《未來預演》

重現。

第13章 為你的新未來創造新的心靈

現在的你已經淘汰了舊自我的許多層面，體會了如何有意識地去思考、行事及感受。清空老舊迴路的大腦，建置了許多新迴路，這樣一個重新開機的大腦會為你帶來一個全新的心靈新視界。

第14章 迎接一個嶄新的人生

開始學習「透明」地生活，讓你的生活和心靈同步，你所表現出來的樣子就是真正的你。從現在起，你就是你的人生，而你的人生就是你的反射。因為當你的人生自我重組後，外在環境就會是你心靈活動的物質化體現。

致謝

作者簡介

《未來預演》

精彩短评

- 1、完整的读过，对于理解量子力学和未来发展有帮助，但书中的实践没有坚持下去
- 2、挺有深度的一本书，值得慢慢推敲
- 3、并不新鲜又简单的静坐冥想，却长篇大论写了300多页。。。

《未來預演》

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