

# 《轻疗愈2》

## 图书基本信息

书名：《轻疗愈2》

13位ISBN编号：978751540695X

出版时间：2016-7-1

作者：[美] 杰茜卡·奥特纳（Jessica Ortner）

页数：304

译者：张淼,施红慧

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)

### 内容概要

敲碎深埋心底的情绪死结

重拾形体自信与晴朗心情

自爱式敲击瘦身的核心观念是情绪释放疗法。情绪释放疗法就像一枚钥匙，可以帮我们打开那些让我们无助、压抑、动弹不得的精神枷锁，比如，食物依赖、惯性自我牺牲、安全感缺失、不自信以及束缚性观念等。

针对不同的负面情绪和压力，杰茜卡制订了不同“敲击剧本”。剧本逐一敲击相关穴位，只需15分钟，你就可以明显感觉压力消失了，与身体的健康联系恢复了。而获得身体的正确指引后，你就可以自然而然进入“形体自信疗愈系统”，水到渠成地享受美食和瘦身的乐趣。

## 作者简介

杰茜卡·奥特纳 (Jessica Ortner)

疗愈瘦身导师

“形体自信疗愈系统”创始人

畅销书《轻疗愈》作者尼克·奥特纳的妹妹

杰茜卡是纪录片《轻疗愈》(The Tapping Solution)的制作人，也是每年一度的在线盛事情绪释放疗法世界峰会(The Tapping World Summit)的主持人，该大会已吸引全球50万位各界人士参与。

从2007年以来，杰茜卡与个人发展领域的专家进行了超过200场访谈，成功引导3 000多名女性，通过实践“形体自信疗愈系统”获得满意的成果。

## 书籍目录

推荐序I一本让你由内而外焕发光彩的好书！  
推荐序II致“永远需要再瘦5公斤”的女人  
第1章 不节食、不运动、不反弹的减肥方法  
8周减掉7.25公斤，只需每天敲击15分钟  
压力水平下降24%，只需疗愈1小时  
在指尖汇聚的生命能量  
即使食物在旁，也可以平静从容  
敲击多久，才能瘦下来？  
第2章 一颗疗愈的心，过洒满阳光的人生  
每一种喜怒哀乐，都有它独特的出口  
压力来源不同，敲击对象也不同  
敲击树：让疗愈更生动  
第3章 害怕，你可以丰盛而强大  
自信是最坚固的盔甲  
希望被认可，却偏偏先否定了自己  
真正的朋友不会轻视你  
不瘦下来就不准幸福？管它呢！  
第4章 “瘦”身材：唯美食与爱不可辜负  
“我现在就要吃掉它！”  
每个人心里都有一块伤疤  
“好无聊，去吃东西吧！”  
让你发胖的，是冰激凌还是内疚感？  
身体需要的是快乐，而不仅仅是食物  
第5章 些微小却永远锋利的恶意  
别泄气，你值得拥有所有美好  
亲爱的，那是别人的错，你不用背负  
当被“毒舌”伤害时  
第6章 念念不忘，必有回响  
老说“我不够好”的人，不会“好起来”  
打开记忆的牢笼，收获隐藏的祝福  
你的曲奇饼干里，承载的是糖分还是爱意？  
压力减少，体重才能减轻  
你是如何评判他人的？瘦子都是贱人？  
你又是如何评判自己的？又肥又蠢？  
你先爱身体，身体才会爱你  
第7章 些伤，我们为什么总也放不下？  
超重状态，可能是身体在保护你  
敲击，让自我惩罚变成自我接纳  
你在逃避什么？  
被体重包裹的才华  
生命是饱满还是萎缩，与你的勇气成正比  
追求梦想，就算害怕或不知所措  
第8章 玫瑰一样娇美，也要像玫瑰一样反击  
讨厌的青春期，讨厌的身体  
让人难堪的口哨声  
接受赞美，同时让对方知道你的底线  
别拿体重考验对方的爱

第9章 运动时，你在想什么？

体育课上的惩罚

是什么让我们讨厌运动？

为了减肥而运动，还是运动时顺便减肥？

5个技巧，让你运动得更开心

第10章 身体决定什么食物最适合自己

吃多少不重要，重要的是吃了什么

狡诈的“低热量”食品

是时候疗愈“食物囤积症”了

饱了就停下来

克制食欲，慢慢吃

聆听身体的语言

与身体对话

第11章 自己，抓住幸福的彩虹

为什么不把快乐放在首位呢？

自我照护不是奢求，而是必需

你值得被温柔相待

给他人以信任，给自己以解脱

你的时间有限，不要为别人而活

自在的女人懂得求助

扩大你的欢乐泡泡

第12章 美变瘦之后该做什么

已经如此强大的你，不会被轻易打倒

拥抱不完美，爱真实的自己

生活就像一首歌

畅怀大笑或悲戚痛哭

庆祝每一个微小进步

结语 你欠自己一个闪闪发光的人生

致谢

## 《轻疗愈2》

### 精彩短评

- 1、读后觉得不错，推荐。
- 2、写体重内在原因最深入，最有实操性的一本书
- 3、15分钟，疗愈深埋心底的负面情绪，找回与生俱来的形体自信和瘦身智慧，3000万人亲身实证的全  
球减肥革命！临床心理学家实证：敲击8周，减掉7.25公斤

1、文/Arier 每个在自己身上下狠心的女人都是值得赞颂的吗？我不知道别人都是怎样面对自己身上的小脂肪的，我是恨透了这甩不掉的肉肉，当然这也往往成为了我自虐的借口，当我心情不好的时候，我最喜欢的事情就是竞走，三公里，五公里，十公里，直到累的大脑缺氧，停下我那发抖的脚步，心情也许并没有想象中那么的好，似乎每一块脂肪都在嘲笑我的行为，我做错了，是吗？ 我很羡慕那些享受大自然，深入大自然的心灵使者，但是面对紧张、极具压力的城市生活，我又有多少选择是适合的，或者说是合时宜的呢？或者身材真是能够影响人的内心自信，近几年的生活，让我过的实在是太“滋润”了，各种肉肉爬上身体，严重影响了我的情绪，试想，你最爱的裙子，却完全套不进去！ 有幸接触到杰茜卡的文字，才发现我的状态是如此的糟糕！我将自己完全置身于一个杂乱的生活中，首先就是失去自我以及自信。轻疗愈，给人一种非常安谧的感觉，这感觉如春风，让我静下心来。这本书的封面吸引我的眼球，我看到了一种来自自然地平衡，一种亲近生活的疗愈。每一件事情都来得那么的自然，那么的安逸。

美好，其实离我们很近，甚至是非常容易实现，只是我们忽略了自身，反而过多的加以不必要的“折磨”，比如大量的使用减肥药，导致腹泻；过度运动造成的身体疲惫，注意力不集中，工作效率低下；负面情绪造成的精神紧张，性格暴躁……《轻疗愈2：敲敲瘦》，让我看到了好玩、有趣、轻松、零负担，的精神疗养方式和积极瘦身方式，我们不必刻意的拿出时间，寻找地点，咨询专业人士就能够很自然，很放松的找到适合我们自己的瘦身方式。敲敲，让小肉肉无从躲藏！杰茜卡用自己以及对身边案例的分析，看到了许多人曾经的面貌：“要么瘦，要么死”“我放弃减肥了”“来自食品的暴力”……在这里，我不反对有营养的膳食方式，就像大家说的一样，吃不饱，哪有力气减肥呢？但是我们真的是吃的正确吗？你手中还拿着多少油炸食品、快餐等等？管住自己的嘴，别让“肉”从口入，该吃什么，该怎么吃，给自己一个标准，管住自己，才能走好每一步。 杰茜卡在《轻疗愈2：敲敲瘦》中花大量的篇幅来给大家疏导一个很重要的方面：情绪！ 你有没有发现，今天发火的时候，身上某个器官会有点不舒服！或者，体重竟然涨了！或者一不留神，就伤害了自己！是的，情绪的管控是整合身体调节的关键，我想到一个有趣的名字，情绪调节，或者就是我们生活中的“棒棒糖”，我们常常想得到它，吃掉它，但是因为太甜了，又不愿意过多的食用，就是这样，我们明明知道情绪的管理是很重要，也需要消除负情绪，提倡积极情绪，但是能够果敢的使用或者把控的情况就太少了。 想减肥的你，是在游泳吗？还是在家做瑜伽？还是敲一敲你的穴位，轻疗愈，敲敲瘦？作者在文章中给出许多用情绪来暗示敲击的需求：双眼内侧、眉毛上方、下巴、颧骨、腋下……当你在情绪化的状态中，想象一下你身上的任何一个部位，请敲敲它，也许它在享受，也许你正步步走向美好！

2、一本从思想上来敲击自己，达到减肥和健康生活目的的图书。一开始我是不信的，拿到本书，认真的研读一番，如果能顺带减个3-5kg的，那也是真真儿极好的。的确，肥胖不止是管不住嘴，迈不开腿，还有最主要的诱因，即心理压力。本图书提到了桎梏我们内心底处的枷锁，比如束缚性的信念、负面影响、消极的自我暗示、自我施压、他人的伤害等，让我们烦恼，忧惧，退缩。在现实生活中，我们也时常介意别人提到我们自己形体，仿佛肥胖就是一种罪过。以至于肥胖让我们心生畏惧，然而在抑郁和消极等心理压力作用下却又无能为力。疗愈瘦身导师杰西卡在本书中用诸多实例和数据给出了一个自在生活的选择机会，那就是自爱式敲击瘦身。自爱式敲击瘦身的核心观念是情绪释放，打开让我们无助、压抑的精神枷锁，轻松进入“形体自信疗愈系统”，轻松快乐的享受美食和瘦身的乐趣。情绪释放疗法（EFT）是一套结合东西方经络穴位按摩及心理学的能量疗法，透过轻敲眉骨、眼角、眼下、鼻下、下巴、锁骨、侧胸腔、头顶8个穴位，疏通经络能量，有效的消除压力和负面情绪，达到自己想要的目的，健康生活。针对不同的情况，制定不同的敲击剧本，转移注意力，获得更多的自我感知。用一颗疗愈的心，过洒满阳光的人生。每天短短几分钟的敲击，让精神和肉体之间搭建一座桥梁，放松下来的身体，能更好的听到我们的想法。找到压力王事件，用主观焦虑评分打分，拟定问题，轻轻敲击身体的部位，做深呼吸，让喜怒哀乐都有一个独特的出口。通过敲击，感受耐力的力量，敲除情绪化饮食（比如暴饮暴食），让我们学会放手过去，享受当下偶，放下束缚性的信念，创造赋予自己力量的信念，更加自信，找到运动的乐趣。只有爱自己，才能抓住幸福的彩虹。幸福和压力都能影响体内的激素分泌，保持幸福和快乐可以延年益寿。敲击自己，暗示自我，每个人都值得被温柔相待，给他人以信任，给自己以解脱，清除自我照护和享受快乐的阻碍，颂扬自己和身边的不凡，拥抱幸福的彩虹。爱上自己，接受自己，关爱自己，让轻敲找回形体自信和瘦身智慧，让生活充满

## 《轻疗愈2》

阳光和爱。



## 《轻疗愈2》

### 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)