

《正念》

图书基本信息

书名：《正念》

13位ISBN编号：9787121292513

出版时间：2016-8

作者：英国DK出版社

页数：224

译者：仲文明,周坤

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

《正念》

内容概要

《正念：专注内心思考的艺术（全彩）》内容简介：本书为我们更好地掌控自己的人生提供了一条捷径,其独特之处在于通过简单的呼吸、冥想，以及放松技巧，助你提高注意力，实现幸福人生。本书文字简练易懂，便于操作，训练过程循序渐进。书中遍布的可视化信息图及新颖的问答模式可使你的“幸福之旅”更为愉悦和个性化。你将学会如何通过调整呼吸技巧、全身扫描及简单的冥想使自己专注当下，缓解焦虑，并远离有害情绪。从应对焦虑到改变陋习，再到公众演讲，本书为你提供了简单准确的训练方法以及专家建议，通过练习，你可以获得更好的适应力，更强的自信心，以及出众的交流技能，最终实现人生目标，走向成功。

书籍目录

前言
发现正念
新手指南——守在当下
新的时刻，新的你
思绪满心头
静静观望
自动操控的力量
一千片落叶
以梦为马
自我成长
正念与传统
正念与健康幸福
主流之势
专注的时代精神
迈向专注的你
你眼中的自己
倾向当下
齿轮与指南针
活在当下
时间错位
调查问卷时间旅行者
揭开盖子
忍不住！
挣脱习惯的束缚
调查问卷：真实
游离的思绪
专注学习
问卷调查：全神贯注
关注他人
问卷调查：联系
我是谁？
认清真我
调查问卷：我是一个什么样的人？
同心圆
一切尽在你掌握
宏伟的蓝图
正念冥想
新手入门
混合与匹配
正念冥想
循序渐进
身体时刻准备着
自由呼吸
脑海中的云
脑海中的风
为什么不喜欢呢？
活在当下

你的大脑在干什么？
树叶你好，硬币你好
全身扫描基本练习
感官！
情绪显露时
将冥想融入到步行中
怜悯心传递
正念式想象法
当下的习惯
瑜伽进行时
正念生活小技巧
纠缠不清的故事
抚平内心
不逃避，不放弃
焦灼不安
心如止水
天气警示
轮换
脱离自动操控模式
我能，我应得
七呼七吸之内
思维清晰
同理心
正念联系
正念伴侣
正念，助你一臂之力
成长与学习
倾囊相授
求职
一个有偿的目标
这个，这个
运动中的正念
一切竞技皆为赢
敲定生意
为人诚实
轮到孩子们了
卷入危机风暴
正念呵护他人
正念明日
索引
致谢

精彩短评

- 1、还真。。不咋样
- 2、图挺好看，提供了一个新的生活态度和思路。

《正念》

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