

正念的力量



作者：张念锋著

出版社：北京：中国言实出版社

出版日期：2015.01

总页数：229

介绍：本书讲随着工作、生活的节奏越来越快，现代人的精神高度紧张，压力越来越大，焦虑、易怒、倦怠、烦躁等各种不良情绪困扰着人们，大多数人甚至出现头痛、乏力、肠胃失调、神经衰弱等生理上的健康问题。人们在寻找各种减压的方式，但大多都是“逃离式减压”，并不解决根本问题；而正念，则是一种积极的减压方式，是一种正面面对，并从根本上舒缓身心压力，让人重新找回身心健康的方式。本书共分四个部分：正念改变生活、觉醒的正念、正念修行的准备、正念实修，从人的潜意识出发，介绍正念修行的方式，教人如何放松、入静、守定、开悟，最后学会懂得如何放下造成压力……

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/13666336.html>）查找全本阅读方式

正念的力量 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/13666336.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/13666336.html>

书名：正念的力量