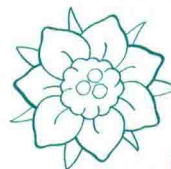




曼陀罗



涂色



画画

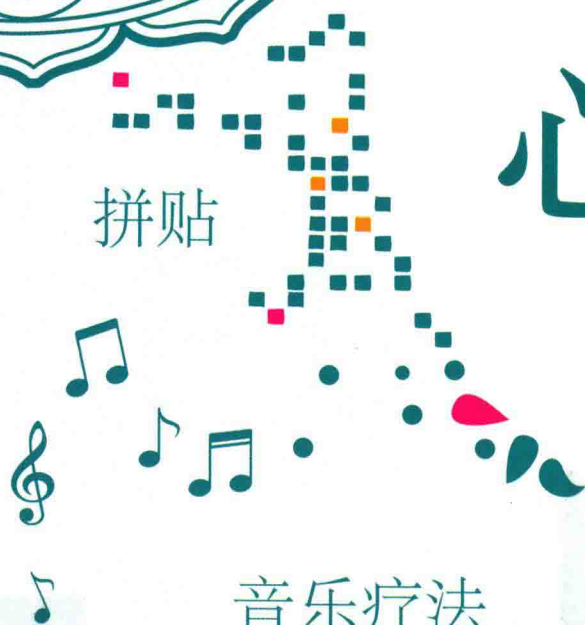
[法] 吉尔·迪德里齐 (GILLES DIEDERICH) 著
李橙 陈杉 译

Mon année Anti-stress

心之奇境

一本探索情绪秘密的
心灵减压书

拼贴



音乐疗法

太极



幻象



冥想

呼吸

矿石疗法



Mon année Anti-stress

心之奇境

[法] 吉尔·迪德里齐 (GILLES DIEDERICHIS) 著
李橙 陈杉 译

图书在版编目 (CIP) 数据

心之奇境：一本探索情绪秘密的心灵减压书 / (法) 迪德里齐著；
李橙，陈杉译. —北京：北京联合出版公司，2015.10

ISBN 978-7-5502-6149-5

I . ①心… II . ①迪… ②李… ③陈… III . ①压抑 (心理学) —
通俗读物 IV . ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第216413号

北京市版权局著作权合同登记 图字：01-2015-5812

Mon année anti-stress by Gilles Diederichs

© Mango Editions, Paris-2014

Simplified Chinese translation rights arranged through The Grayhawk Agency

Simplified Chinese edition copyright © 2015 Beijing Xiron Books Co., Ltd.

All rights reserved.

心之奇境：一本探索情绪秘密的心灵减压书

作 者：(法) 吉尔·迪德里齐

译 者：李 橙 陈 杉

责任编辑：杨 青 李 征

装帧设计：书情文化工作室

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数80千字 787毫米×1092毫米 1/12 17.5印张

2015年10月第1版 2015年10月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-6149-5

定价：49.80元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换。电话：010-82069336

《我的减压之年》是一部融合了艺术疗法和自我训练的行动手册,通过52堂简单有趣的课程,有效地帮助你在一整年中合理安排出时间,来关注自我发展。在52个星期里,你会循序渐进地掌握一些实用知识,并用它们来指导自己在日常生活中的行动和反应。你可以靠涂画曼陀罗来获得平静,可以通过瑜伽和自我按摩来放松肌肉,也可以借助光线疗法和矿物质的积极影响来改善情绪;又或者,你还可以在饮食方面花点心思,试一试营养食谱,晚间泡一壶花茶。当然,用自制的面霜进行按摩也是不错的选择。本书提供了广泛而又独具创意的放松方式,它能帮助你根据自己的感受,快速制订属于你的个性计划。

● **艺术疗法:**这是一种简单的减压方法,通过一系列创造性的活动,将身体和心灵的压力驱逐出体外。此外,它也是一种很好的调节方式,能够利用多种艺术形式,帮助人们建立和强化自我发展的基础,并且适用于所有人。

● **自我幸福训练:**帮助你逐日管理自己的资源,并通过书中教授的各种技巧来实现自我,向世界敞开心扉。

每节课程都可供一整个星期练习使用。课程中提供的艺术疗法体验和循序渐进的训练,会给你带来一段充满快乐的轻松时光。这本书是百无禁忌的,如果你乐意的话,大可以跳到中间的课程进行练习。将书中提供的新颖的行动、探索和实践方式深深印入脑海,才是最重要的。一旦你开始用日复一日的规律行动来充实自己,大脑就会渐渐形成新的神经元链。当你在日常生活中遇到一些难以避免的棘手局面时,神经元链就会做出“幸福的自然反应”。在这些课程之中,第一个星期的训练是至关重要的,应该从一开始就加以练习。它会让你形成基础的“机械反应”,在之后的课程中还会反复进行训练,以强化其作用。因此,在接下来的每节课程中都会包含第一课里的两组活动,即“我的舒压时刻”和“我的幸福之路”。

在这52个星期之中,有4个星期是专为集体行动而设的。为他人采取行动以及与他人一起行动,会帮助你实现精神和情绪的和谐;给予和分享,将减轻你对世界的恐惧以及孤独和自我封闭所造成的压力。第52个星期是一场压力测试,你不妨时常测上一测,以了解自己处于什么样的压力水平,以及怎样行动才能让自己达到平衡。

压力:盟友还是敌人?

压力是正常的,是你在面对或易或难的各种局面时,身体和心理上的一系列自然反应。当压力成为常态(也就是长期的压力)时,它就会“氧化”。若我们对此不做出任何反应,以减轻或清空压力,一连串难以消除的后遗症(失眠、倦怠)就会乘虚而入。且不要争论压力的意义是正面还是负面的吧:压力会使人

第1周	001	第27周	103
第2周	005	第28周	107
第3周	009	第29周	111
第4周	013	第30周	115
第5周	017	第31周	119
第6周	021	第32周	122
第7周	025	第33周	126
第8周	029	第34周	130
第9周	033	第35周	134
第10周	037	第36周	138
第11周	041	第37周	142
第12周	044	第38周	146
第13周	048	第39周	150
第14周	052	第40周	154
第15周	056	第41周	158
第16周	060	第42周	161
第17周	064	第43周	165
第18周	068	第44周	169
第19周	072	第45周	173
第20周	076	第46周	177
第21周	080	第47周	181
第22周	083	第48周	185
第23周	087	第49周	189
第24周	091	第50周	193
第25周	095	第51周	197
第26周	099	第52周	201

我的舒压时刻

本周目标

写下两个易于实现的减压目标,以及待你取得进步以后,要求你采取进一步行动的第三个目标。

1. _____
2. _____
3. _____

从现在开始,将这些方法付诸实践,并在一周结束时加以检验。

抱持积极乐观的态度,不加评判地进行分析。
这些目标的实现时间也完全可以延续到下个星期。

心脏的和谐

吸气能令心跳加速,呼气则会使之放缓。一个成年人每分钟要完成4~7个呼吸循环。在练习过程中,你可以先尝试每分钟完成6个呼吸循环,有意识地调整你的呼吸频率,以获得舒缓与和谐。渐渐地,你将找到一个介于4~7个呼吸循环之间的适合自己的精确频率,一个能让你获得平衡的频率。

采用腹式呼吸,通过鼻子吸气5秒,再用嘴巴呼气5秒,每天早餐后和晚上各练习5分钟。可以延长或缩短呼吸周期,但要始终保持节奏:吸气时间=呼气时间。

减压球

首先,来做一只减压球:准备一只气球,用漏斗将里面灌满大米,然后打结封口。

再拿一只气球,剪掉气嘴,套在第一只气球外面,以起到保护作用。
把减压球放在手里,手掌摊平。

一只手握紧减压球,用鼻子吸气,同时将意念集中到握球这个动作上;然后噘起嘴巴缓缓呼气,同时放松手掌。

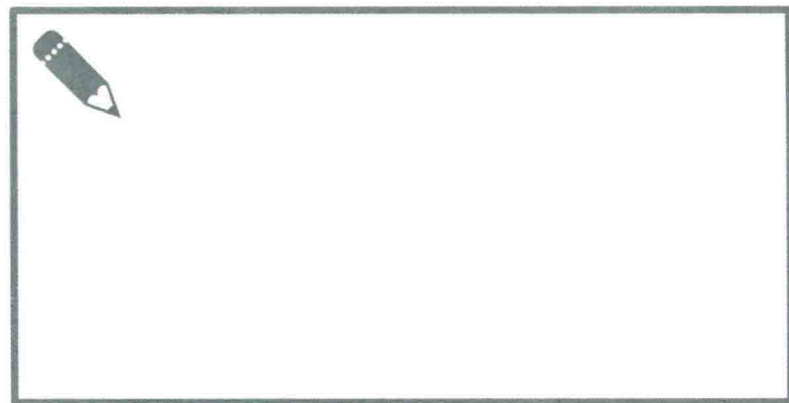
一分钟之后,换一只手继续练习。每天重复7次。

瀑布平静法

准备一套彩色铅笔,与这本手册放在一起。伸出双手,手心朝下,平放在桌上。静静地呼吸,在这一页画下一道瀑布。慢一点,不要有任何心理压力,听凭你的手选择一种颜色,从上到下画下线条。

动作尽可能地和缓,随意使用不同的颜色,试着让这道水流安抚你的内心。

最后,画下几只飞舞的蝴蝶,它们是轻盈的象征!



注意:此处的4个活动,应在每周的练习之外再加以反复练习。

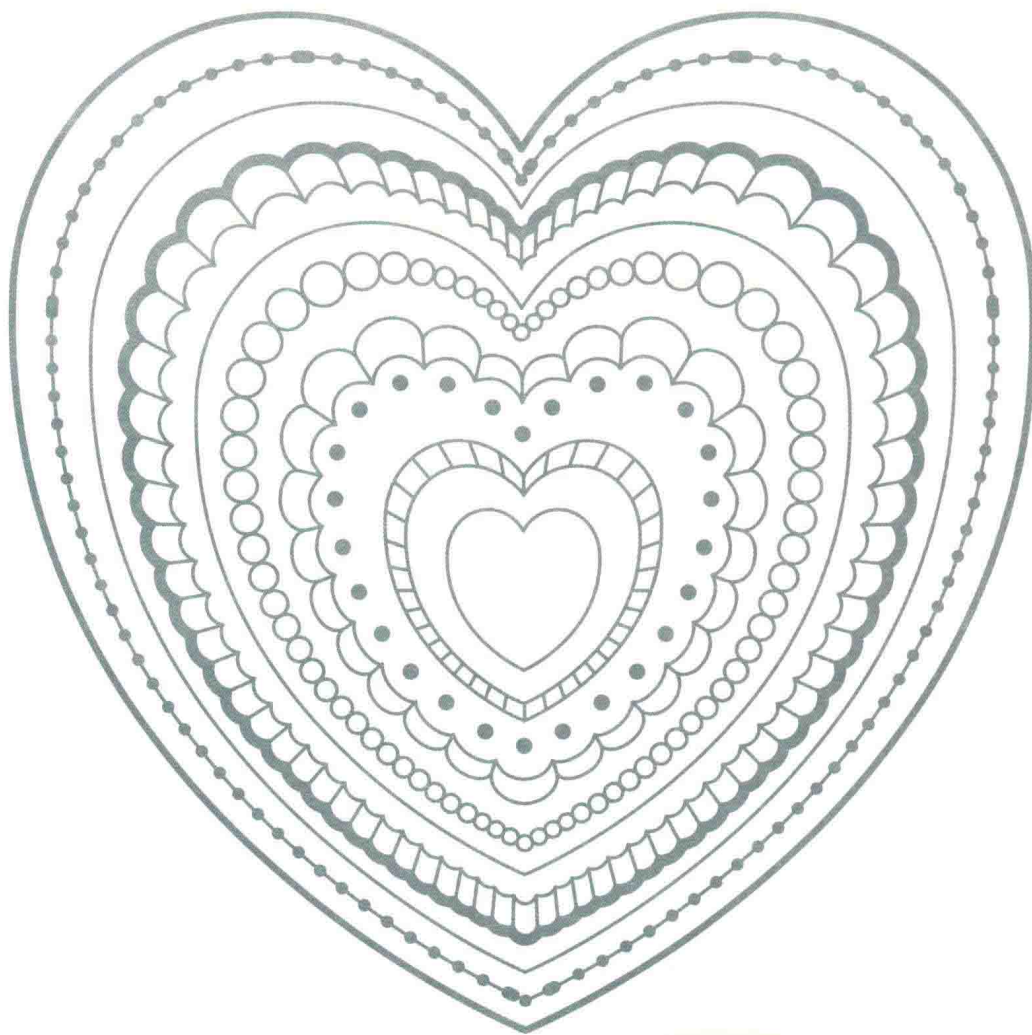
我的艺术疗法



身心放松曼陀罗

- ① 由内到外，一圈一圈地画下去。
- ② 优先选择暖色调：红色、橙色、黄色。
不要画到线外。
- ③ 放慢呼吸，让自己逐渐放松，将种种思绪放空……
- ④ 写下你对于内心和情感的所思所想：

Handwriting practice lines for the journaling section.



思考这句话：

没有哪棵树不曾被风吹过。

——印度谚语



训练小贴士：

从腹部神经丛一路向上按摩，直到喉咙根部。按摩时，先用手指按压，然后松开，让你的身体铭记这些惬意的时刻。

我的幸福之路

每天清晨起床之后，一边做出如下动作，一边在心中默念：我侧身从床上坐起，让脚掌接触地面；我高举双手，用鼻子吸气，然后嘟起双唇，用嘴巴呼气；我弯下腰，将双手放在膝盖上（反复三次）。然后，面带微笑地告诉自己：今天将是完美的一天！再站起身，原地轻轻跳10次，让双臂随着身体摆动！好，你已经充满正能量！



享受淋浴

● 温热的水喷洒而出，先用头顶迎接它的灌注，再让它沿头部两侧分流而下。接着，再次让水流回到头顶，就像梳头一样。记得要揉一揉腹腔神经丛和心脏神经丛，同时保持平缓呼吸。

减压之计在于晨

● 一旦离开个人的居所，走在路上，或是坐上公交车时，记得在脑海中关上私人生活的大门。要信心十足地想：我私人生活中的任何事物，都没有混入我的职业空间！

晨间快速减压

● 双手紧紧并拢，掌心相对（像祷告时那样）。用鼻子吸气，同时打开双肘（只留十指指尖相触）；然后缓缓呼气，并使劲击打手掌（就像要挤扁一本书一样）。动作重复3次，可以起到预防或治疗的作用。记住保持后背挺直。

下午快速放松

- 将双肘支在办公桌上，用指腹打圈按摩太阳穴，同时保持深呼吸。
- 闭上双眼，想象自己通过每一次呼吸，逐渐进入了宁静安详的状态。为此，你需要将意识集中在横膈膜^①上，感受腹腔的收紧和放松。
- 甩甩双手，重新开始工作。

每天出门时的减压环节非常重要。不要将私生活带到工作之中，以免它与职业生活发生碰撞，尤其不要让它与你的其他活动重心相混淆。

^① 横膈膜：人或哺乳动物胸腔和腹腔之间的膜状肌肉。



一周菜谱建议

开胃菜

取300克甜菜、100克羊乳酪和半只牛油果一起搅拌，然后浇上一点香醋，撒一些香葱或香芹。

新鲜出炉，赶快开动吧！

素食主菜

将油酥面皮铺在蛋挞模子里，戳上几个小孔。烤箱预热至180℃（温度调至6挡）。

将压碎的羊乳酪放在面皮上。

取三颗无花果，切成小块，放在奶酪上，再撒上肉桂粉。

将西葫芦切成三片，一层一层铺在最上面。

入烤箱，烤30分钟。

甜品

将200克马斯卡彭奶酪^①、200克乳酪和200克苹果酱混在一起，加



苹果是我们永远的良伴。喝完茶以后来个苹果，可以收到双倍的功效：饭前吃一个苹果，里面的果胶可以促进消化。苹果中含有85%的果汁和少量的卡路里。

① 马斯卡彭奶酪：产于意大利的一种奶油乳酪，常用于烘焙披萨及蛋糕。

入少许肉桂粉、糖粉和香草糖。

将两只苹果切成丁，加入几滴柠檬汁和150克苹果酱，搅拌均匀。上面放几片焦糖饼干。

倒入玻璃杯中，放入冰箱。冷藏至少一小时后食用。



我的美容秘方

制作天然面膜，清洁面部肌肤

将25克酵母放入玻璃杯中，用温水调开。

放在温暖的环境里发酵30分钟。发酵完成后，加入一勺蜂蜜、一勺绿泥和一罐半脱脂天然酸奶。

搅拌均匀，用手抹在脸上。

平躺，让面部线条放松下来。

十分钟后，用温水洗净，拍上玫瑰花水，以收敛毛孔。



花草茶：良好血液循环的保证

红葡萄藤和薄荷叶按照2：1的比例配好，取三汤匙加入一升开水里。

泡5分钟后，过滤干净。

加入一咖啡匙蜂蜜和三滴柠檬精油。好了，趁热饮用吧。

我的舒压时刻

冥想的基础

● 冥想是一种感受当下的艺术。听起来似乎简单,但只有当我们抛下时间的概念之后,才会意识到思维是如何频繁地侵扰我们,占据我们的空间,并阻挡我们将一切变得简单。

比起其他的一切,我们的自我调节方式更明显地受到我们的教育背景、我们所处社会的文化背景的影响。在大多数情况下,我们的大脑会对我们的行为产生影响,并根据一些难以破解的图表来做出回应。我们过于依赖这些图表,甚至难以抛开它们。

冥想的第一步:每天尽可能抽出10分钟时间来理清思想,减少寄生想法(不必要的想法)。当然,安静的空间是最理想的冥想场所,每天运用这项技巧,去更好地感受你生活中的每时每刻吧。接下来还会有更多的冥想课程。

选择一个舒服的姿势,最好是后背挺直,保持放松。开始时,用目光扫过眼前的地板,不要在任何物体上进行停留。这样可以让你视敏度快速松弛下来,从而使视觉系统得到放松。

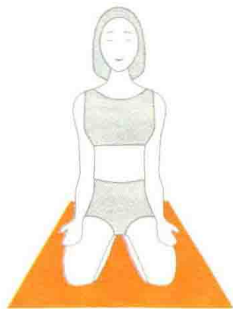
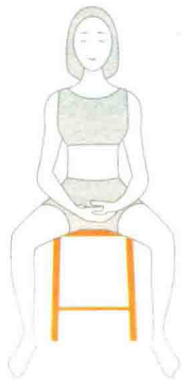
片刻过后,双眼朝同一个方向转动几圈,然后放松一会儿,再朝相反的方向转动几圈。

● 然后,目光看向地面。你会发现,眼睛会盯住某个点。随它去吧……

● 单纯地感受呼吸时进出的气息。当你感受到压力,或者受到某个念头的干扰时,不要紧张,回到进出的气息上来。你也可以眨眨眼睛,这个动作能让你迅速集中精力。目光向下,悠长地呼吸,放松颈部……如果你感到背部或膝盖不适,不要犹豫,立即站起身来。保持这一做法,从3分钟开始,逐渐延长至5分钟、7分钟等。

刚开始练习时可能会有些吃力,但你应该重新主宰自己的头脑!冥想不仅可以让你减少恼人的想法,还能唤起你的良好情绪,修复你的心理机制。这样一来,内心的自由空间就会打开,平静和安宁的时刻将会逐步增多……为了达到这一步,首先要做的就是调整呼吸。

冥想时,不要去理会四周的声音,不要在意石板路上跳动的阳光……单纯地去感受呼吸的循环。工作时,也试着给自己几分钟的休息时间来集中意念,放松身心!



我的艺术疗法



意念集中曼陀罗

● 由外向内涂色，每涂好一圈之后，再继续涂下一圈。从暖色调(红色、橙色、黄色)开始，逐渐转为冷色调(绿色、蓝色、紫色)。

● 不要紧张，让自己处于放松状态。呼吸尽可能地绵长，千万不要屏气。

● 写下能让你在日常生活中更加专注的几个行动：

Handwriting practice lines for the activity.



思考这句话：

圣土寓于我们的心中。

——迪亚兹·泰雷内斯

健康小贴士

用食指打圈按摩额头正中，然后五指张开，罩住头部，向后按摩头皮。做上几次，你的注意力将会得到改善。动作要柔和而有力！





晨起淋浴

◎ 肠胃担负着保护免疫力的重任，它也负载着人的各种情绪，比如焦虑。为了保护肠胃，可以利用淋浴给这一部位做个按摩。用温水在从肝到脾的三角区域画圈按摩，然后对着肚脐冲洗至少一分钟。

◎ 第二步，让水流从腹腔神经丛出发，向下直流到盆腔，至少冲洗一分钟。

晨间音乐疗法

◎ 利用录音机、MP3播放器、智能手机或电脑等，交叉播放三种音乐，养成通过音乐放松的习惯：

第一种：动感十足的音乐。也就是节奏鲜明、令人愉快，但不过分吵闹的音乐。它将为你的一天带来活力。

第二种：柔和舒缓的音乐。它会让你获得放松或片刻的放空，沉浸在音乐的包围之中。

第三种：积极明快的音乐。这正是你一天的工作和生活的初始状态——精神饱满，头脑中充满阳光！

午后减压小憩

◎ 在手心里倒一滴薰衣草精油，然后掌心相对，揉搓双手，让精油弥散开来。闭上双眼，将双手覆在脸上，凝神感受薰衣草的香气，让你的思绪从日常的纷杂中抽离出来，并随着下面的节奏开始漫游：吸气，精神放松；呼气，把所有的焦虑从体内清除出去。想象一些五彩缤纷、开阔敞亮的风景。

◎ 再次揉搓双手。睁开双眼，按摩喉部和颈部，然后带着和谐的状态，回到现实中来。

入眠

◎ 平躺在床上，专注于你的呼吸节奏，任自己坠入睡眠，毫不抗拒。

你还可以准备一小瓶温和的杏仁精油，在里面加入5滴薰衣草精油，就可以当成镇静按摩精油来使用。在流感或咽炎易发的季节，则可以加入罗文莎叶精油。

我的宅居空间

单一饮食

◎ 每周进行一次单一饮食,是一种非常有趣的身体放松方式。做法很简单,就是一天之中只吃一种食物。这可以让你的消化器官得到休息。

◎ 可以是一日水果(一整天只吃各种水果)、一日蔬菜,或者干脆是一日苹果(生、熟或果泥都可以)。不过,千万不要只吃蛋白质或淀粉类食物!

◎ 多多补充水分,但要远离一切刺激性饮品(如咖啡和茶)。条件允许的话,可以在这一天进行充分的休息,比如读书、看一部电影、散步……

清新愉悦的早晨

◎ 每周一次,早晨起床后,将一颗草莓或猕猴桃一类的水果压碎,用来擦洗牙齿。果酸可以清洁釉质,并让整个口腔散发自然清新的口气。然后,用牙膏刷牙,再好好漱个口!这样一来,你的整个早晨都会充满阳光和欢笑。



一款活力小零食

◎ 取葡萄干适量,在水中浸泡几个小时,然后与适量杏仁和榛子混合在一起。

◎ 将混合后的食材与椰枣酱或无花果酱搅拌均匀,搓成小球,然后在上午10点或下午4点左右食用——热量偏高,千万不要过量哦!



护理你的指甲

◎ 准备一份浓度较高的小茴香精油溶液,将十指浸入其中,缓缓搅动,保持至少10分钟。

◎ 然后,用少量橄榄油或巴旦杏仁油逐个按摩指甲,可以起到滋养和软化的作用。借此机会也可以给每个指尖做个按摩。



还在等什么? 每周一次,通过单一饮食来放松身体吧!

我的舒压时刻

在任何年龄,运动机能都可能出现问题。为什么呢?因为在当代生活中,我们每天都要做上许多相互矛盾的动作。比如用脸颊和肩头夹住手机,或者弯腰在包里翻东西,等等。以下的小练习会帮助你保持身体的柔韧性,让下肢得到舒展。通过这些练习你就会意识到,保持良好的姿势会让你节省许多体力,并减少久坐带来的压力。无论在家中还是办公室,无论是坐还是立,都可以进行如下练习:



- ☉ 抬起一只脚,朝一个方向转动一圈,然后换另一个方向转动一圈。让脚腕转动起来。然后换另一只脚。
- ☉ 抬起一边膝盖,让小腿左右转动,保持膝盖不动。然后换另一条腿。
- ☉ 双手扶住胯部,抬起右膝,转向右侧,以打开骨盆。来回摆动几次,让胯部得到运动。然后换左膝。
- ☉ 双手依然放在胯部,呼吸的同时将骨盆缓缓向右转动。然后,吸气时回归原位,呼气时向左转动;吸气时回归原位,呼气时让骨盆探向前方;吸气时回归原位,呼气时微微向后拱。
- ☉ 回归原位,并让骨盆朝一个方向画圈。动作要轻柔,感受它在慢慢变得放松、柔和,然后换另一个方向。
- ☉ 双手交叉,将双臂朝天花板拉伸,伸展脊柱。然后深呼吸一会儿,放松自己。

每一天做一遍这些动作,你的身体就会自动提醒你来完成它们!

我的艺术疗法



情绪放松曼陀罗

☀ 利用这款曼陀罗来清除你内心的忧伤,或是一些反复发作的情绪。你可以先把它扫描下来,以备以后再次使用。然后,从曼陀罗图案的中心开始上色,尽量选用棕色、黑色或红色等色彩。

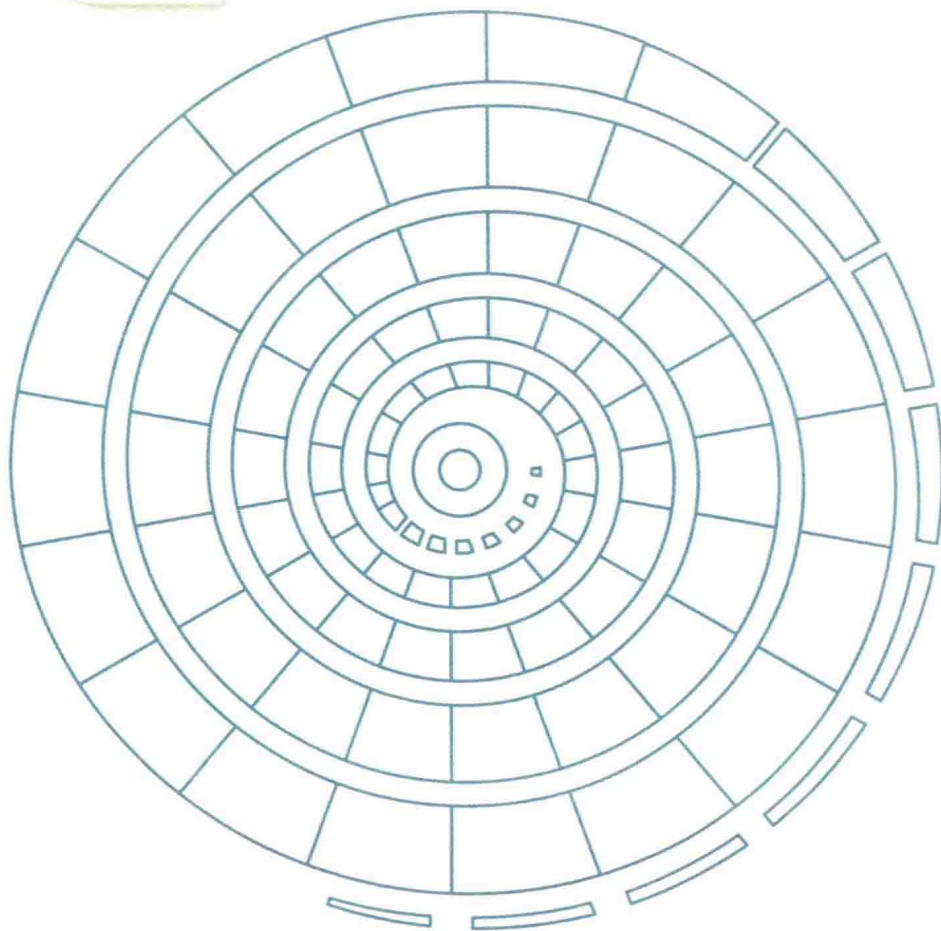
☉ 不论你想用涂抹或是点彩画法, 都请随意。向外逐圈上色的时候, 首先选择一些平和的颜色(绿色、蓝色、紫色等), 然后再加入一些欢快的色彩(橙色、黄色、松石绿、粉色等)。

☀️ 你想在每日的练习中达到哪种和谐？用几句话描述一下：



训练小贴士

在一个星期当中,尝试每一天都练习这款曼陀罗。要怀着进步的念头,但也要尊重当下的情绪。这样,你会逐步卸下情绪的重担,获得切实的放松。每次涂色结束的时候,深呼吸几次,好好伸个懒腰。



我的幸福之路

晨起沐浴

- 用温热的水流以螺旋状冲洗腰部两侧以及稍高一点的肾上腺部位，以激发你的活力。（身体稍稍前屈，冲洗起来会更方便。）
- 最后，冲洗胸部的正中心位置。心肾轴可是非常重要的。

早晨，与自己交流

- 坐在公交车上，或者办公室里，十指指尖相抵。首先，让两只小指指尖相互按压，用鼻子深呼吸；然后，换成两只无名指，保持深呼吸。这样依次进行下去，直到大拇指，然后反方向继续按压，直到小指。
- 重复练习两次。它会直接作用于大脑的放松和能量平衡。

下午，我全神贯注

- 在一张纸上画一个大大的、平躺的“8”（代表无限），把这张纸放在面

前。从“8”的中间开始，用右手的指尖随着数字的线条画圈。先从左下方开始画第一圈。

● 当你的手指沿着这个圆圈往上走的时候，让手心朝上，然后再沿着线条往下走；手腕必须用上力气。

● 回到两个圈的中间点以后，继续让右手掌朝上画线，然后沿着线条一路向下，回到中间点。

● 练习三次后，换左手。

晚间入眠准备

- 双手放在头部两侧，膝盖微曲的同时吸气。
- 双膝向右弯曲，同时头部转向身体左侧。注意呼气。
- 吸气的同时，膝盖放直，换另一个方向做这套动作。共重复7次。



每一项训练都自有其益处，它取决于动作的完成质量，以及你为自己创造温馨时刻的意愿！

我的宅居空间

纤维的益处

- 晚上入睡前,在碗里放上3颗西梅,用水浸泡一晚,为第二天早晨做准备。
- 翌日清晨,先饮下碗里的水,然后吃掉梅子。水会温和地促进体内循环,而西梅会为你提供丰富的植物纤维。

精油的益处

借助喷雾器,每天吸入一些迷迭香或柠檬精油,这会令你拥有积极的情绪。

- 早晨:生姜精油,让你活力满满。
- 白天:龙脑薄荷或桉树精油,助你集中注意力。
- 晚上:在枕头上滴两滴薰衣草精油,利于睡眠。
- 若想减轻焦虑的影响,不妨闻一闻墨角兰、罗勒或佛手柑精油。
- 闻一闻雪松、洋甘菊或依兰精油,有很好的放松效果。



恢复体内矿物含量的菜谱

- 准备一份完完全全的素食餐:一个荨麻蘑菇乳蛋饼。荨麻对于恢复

春天,摘一些蒲公英、荨麻和苜蓿的叶子,洗净晒干以后,混合起来磨成粉,可以用作沙拉的调料。它们会为你提供大量的植物蛋白和充足的元气!

体内矿物含量具有奇效,还能促进新陈代谢。荨麻叶含有丰富的维生素C、铁和钙。

对于情绪低落的人来说,荨麻是一种理想的食物。戴上手套,去摘上满满一盆吧,只取嫩叶即可,野外采摘更佳。

- 把叶子清洗干净,稍稍控干水分。
- 将叶子放入平底锅,用橄榄油煎上几分钟,同时加入切成片的香菇、红色柿子椒和一些大蒜。
- 打3只鸡蛋,加入120毫升牛奶。
- 将干层面放入模具,放入混合好的荨麻叶和香菇,然后倒入蛋奶液和一些奶酪丁,入烤箱200℃烤30分钟。热腾腾的乳蛋饼出炉啦!

