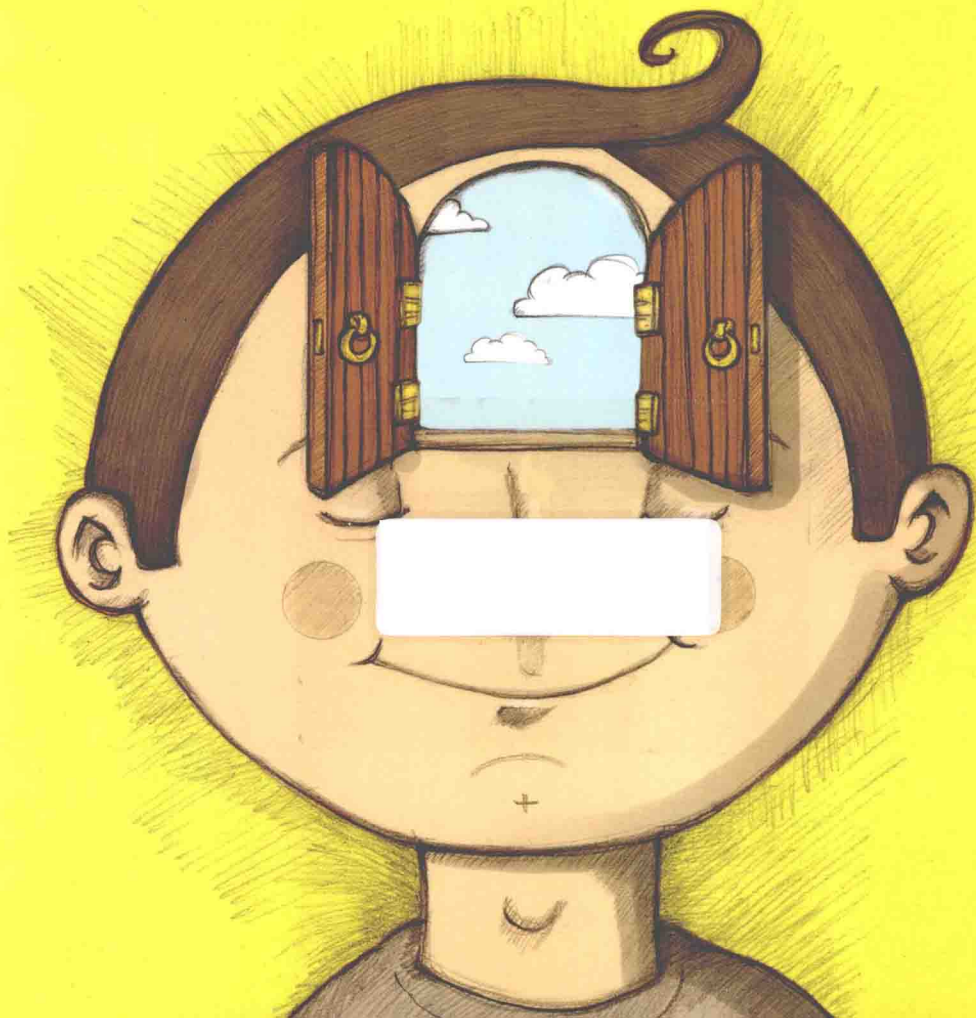


清新冥想

用最温柔的方式找到自己



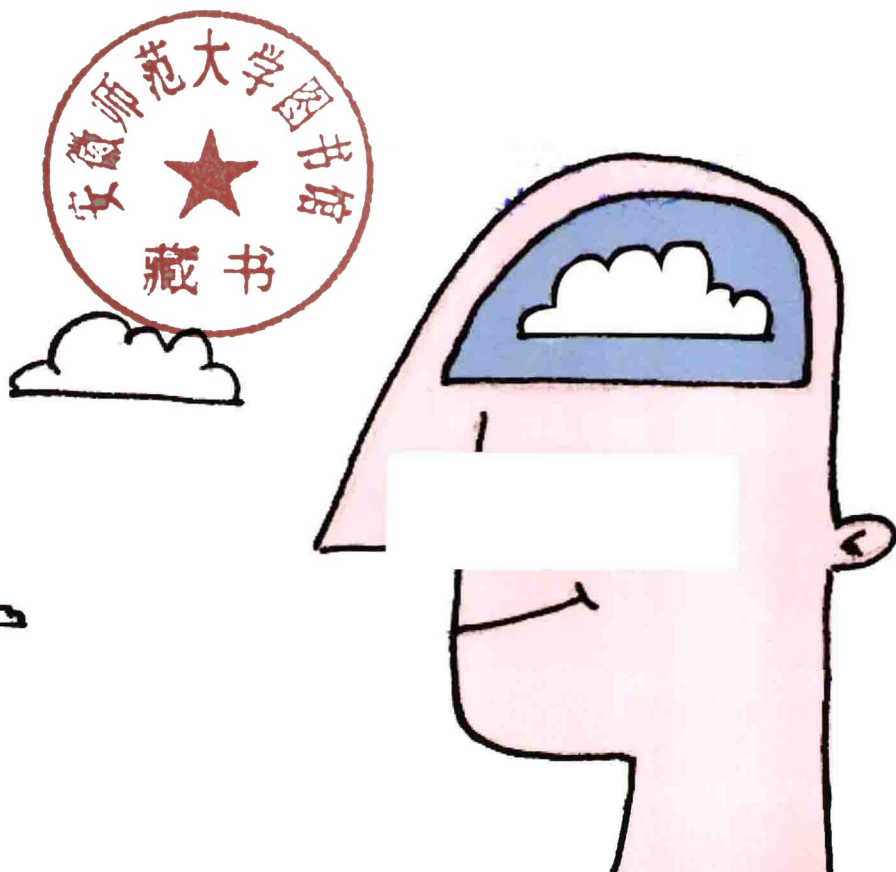
QUIET *the* MIND

[美] 马修·约翰斯通 / 著
王思楠 / 译

 华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

清新冥想

用最温柔的方式找到自己



QUIET *the* MIND

[美] 马修·约翰斯通 / 著
王思楠 / 译

 华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

清新冥想/(美)约翰斯通著;王思楠译. —北京:华夏出版社, 2014. 1

书名原文: Quite the Mind

ISBN 978-7-5080-7909-7

I. ①清… II. ①约… ②王… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第292316号

QUITE THE MIND by Matthew Johnstone

Text Copyright © Matthew Johnstone 2012. Illustrations Copyright © Matthew Johnstone 2012.

This edition arranged with Curtis Brown Group Ltd.

Through Andrew Nurnberg Associates International Limited

版权所有，翻印必究。

北京市版权局著作权合同登记号：图字01-2012-0991号

清新冥想

著者 [美]马修·约翰斯通

责任编辑 朱悦

译者 王思楠

责任印制 刘洋

出版发行 华夏出版社

印刷 北京华宇信诺印刷有限公司

版次 2014年1月北京第1版

开本 787×1092 1/16开

字数 3千字

经销 新华书店

装订 三河市万龙印装有限公司

2014年1月北京第1次印刷

印张 4.5

定价 29.80元

华夏出版社 地址:北京市东直门外香河园北里4号

网址:www.hxph.com.cn

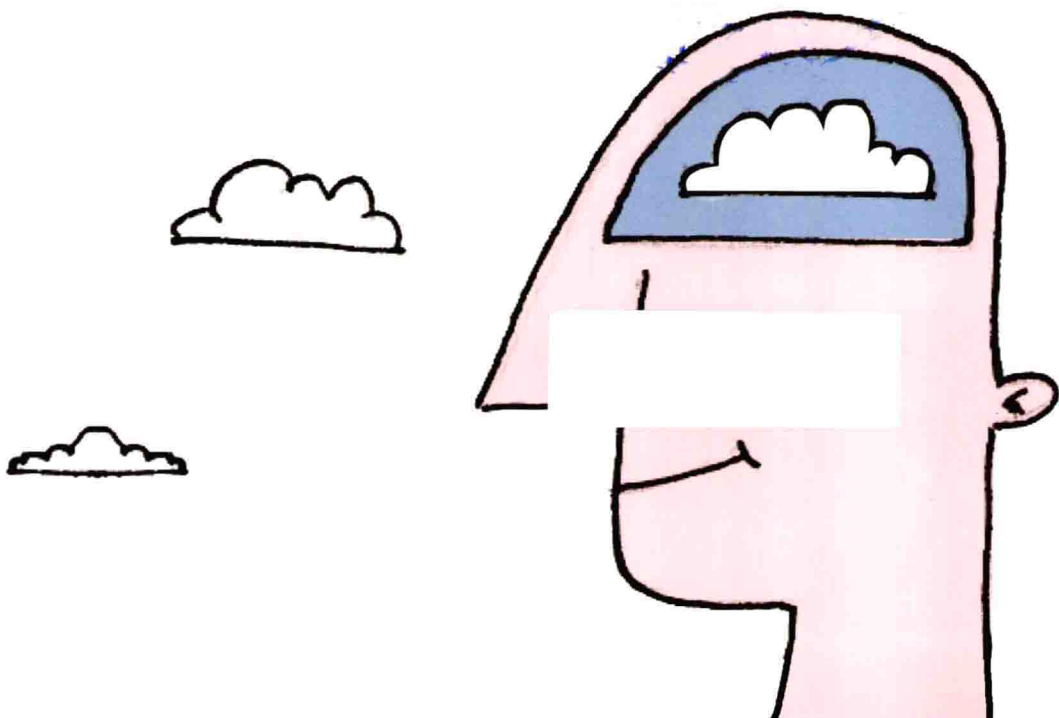
邮编:100028

电话:(010)64663331(转)

若发现本版图书有印装质量问题,请与我社营销中心联系调换。

清新冥想

用最温柔的方式找到自己



QUIET *the* MIND

[美] 马修·约翰斯通 / 著
王思楠 / 译

 华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE



你以为每天安静地坐 10~20 分钟是件很容易的事情吗？对于大多数人来说，这其实非常困难，甚至近乎不可能。总有做不完的事情，总有要去的地方。我们像原子一样无时无刻不在运动着，弹出去又弹回来。只有思维一刻不停，才能保持如此一刻不停的运动状态。如此一刻不停的运动状态，令人精疲力竭，进而紧张、失眠、焦虑、沮丧。

现代社会令“静坐”变得更困难，因为总是处于“连线”状态——因特网、智能手机、社交网络、微博、电子邮件、短信……它们是技术上的巨大进步，但是它们也吞噬着我们一点一滴的时间，让我们总有事情要去做，或者总得说点儿什么。就这样，消耗了一天又一天。

用打游戏或者发短信来打发等公交车的时间无可厚非，但不能让我们的大脑得不到片刻休息。

如果没有时间静下来，我们将失去想象力和创造力。

“冥想”是让大脑充分休息的好方法。要想大脑健康，多动脑很重要，让大脑定期休息同样重要。如果你学会了冥想，你的身心都会为之而感谢你。你会感到自己更关注当下，更年轻，注意力更集中，更有创造力，情绪更好，睡得更香——总的说来，你的状态更好。

或许，很多人觉得冥想是一种放纵，是浪费时间，担心冥想会软化人的斗志。然而，事实正相反——冥想可以清除阻碍创造力和生产力的障碍，令人事半功倍。

长久以来，冥想有着离经叛道的名声。这就是为什么我把这本书写得尽量简单。它不像曼荼罗、脉轮等等，需要以很不舒服的姿势坐着，还得背诵梵文经文。冥想，就是舒舒服服地坐着，同时集中精神在呼吸上。

我建议，在正式开始练习冥想前，先多通读这本书几遍，这样你才能充分感受书中这些直观的概念。最重要的是，关注你的呼吸！每当你看到这两个字“呼”和“吸”，你将有意识地注意自己的呼吸，照此去做吧。放松和平静的美妙感觉就会降临！

Matthew Johnstone

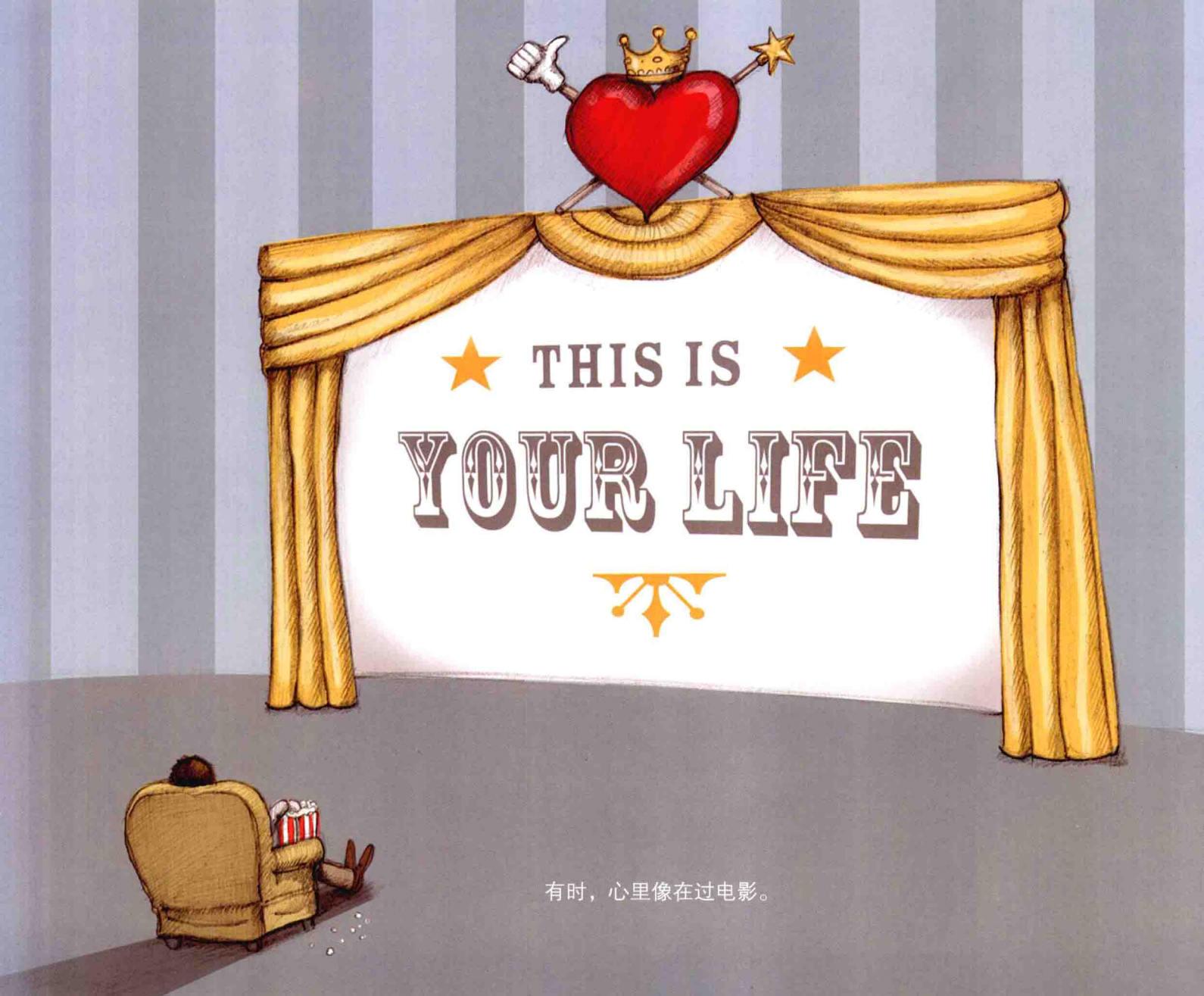


想象一下，
在你的心中

.....



有一座最不可思议的城市。



★ THIS IS ★
YOUR LIFE



有时，心里像在过电影。



有时，灵感闪现，浮现各种画面。

170-864

AUTHOR

Your Goodself

TITLE

A Moment of Clarity

DATE DUE

BORROWER'S NAME

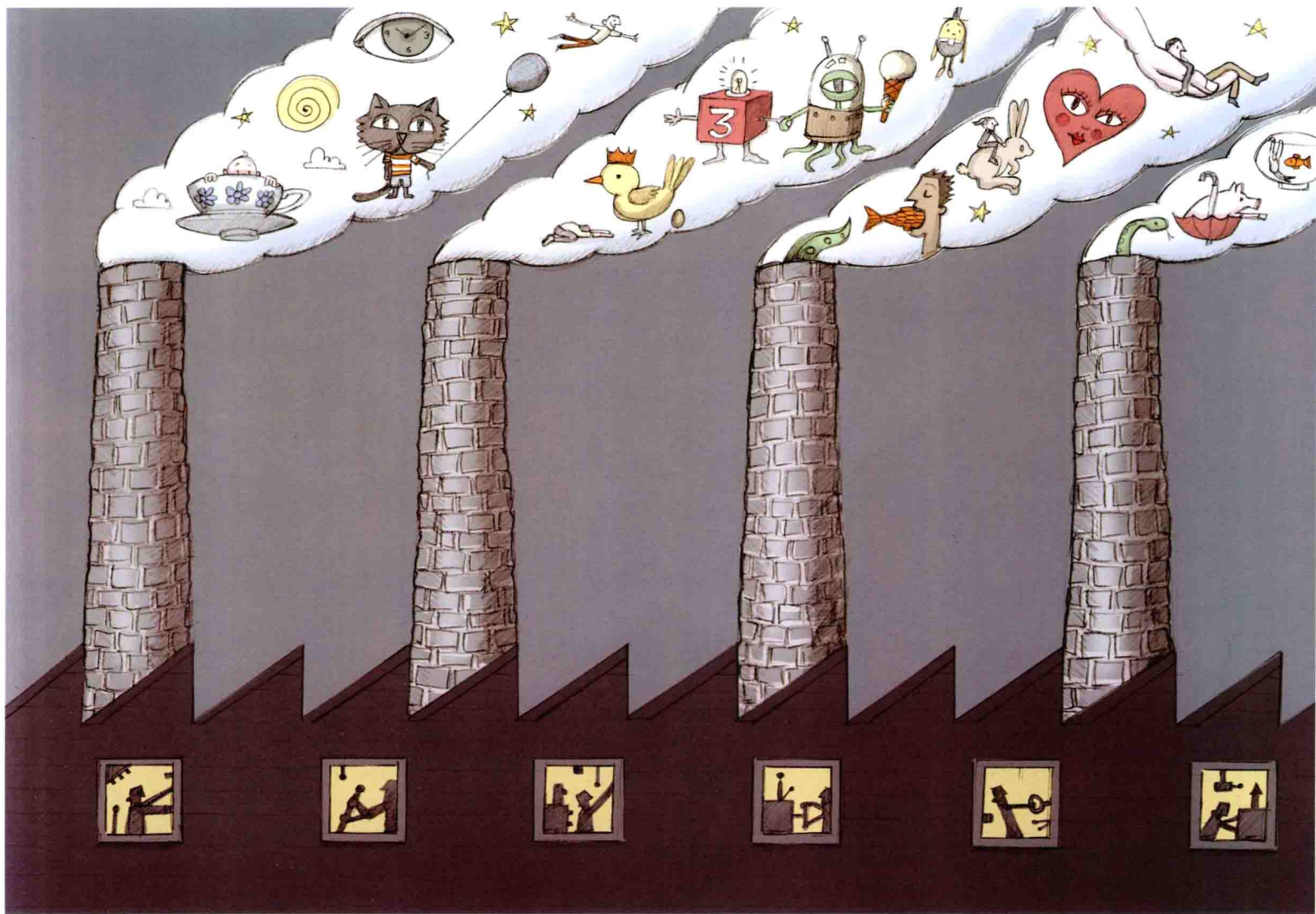
Y
G

巨大的图书馆里面，
充满了对过去的回忆和对未来的
计划。




心能奇思妙想。





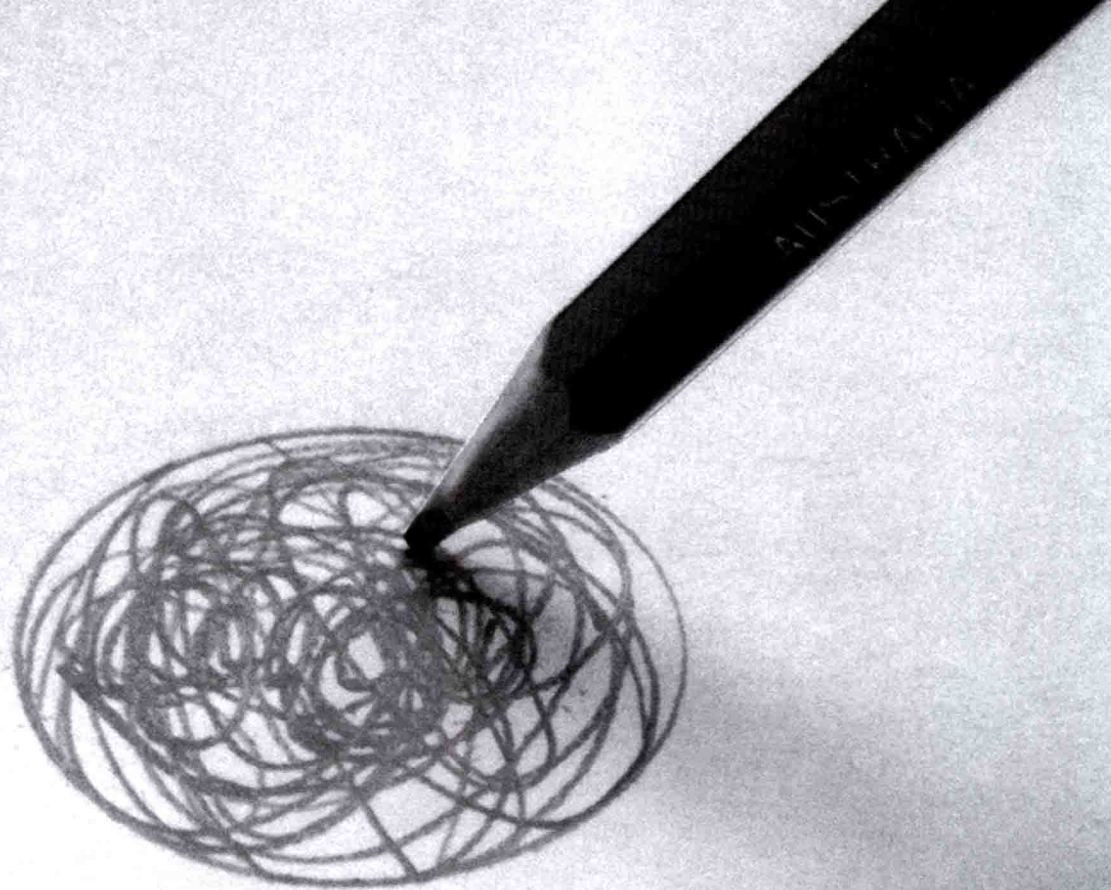
心，也是巨大的造梦工厂。



这是一个
充满爱与温暖的地方



这就是我们的自然状态。



可惜，我们的心常被搞乱。