



心灵 · 心静 · 心时满

fivegood

minutesⁱⁿthe evening

100 mindful practices to help you unwind from the day
& make the most of your night



美好 五分钟

减压安睡的100则修习

五分钟让你享受一个安静、放松、快乐的夜晚

[美] 杰弗里·布兰特利 (Jeffrey Brantley) 温蒂·米尔斯坦 (Wendy Millstine) ◎著

张颖颖 等◎译

世界图书出版公司



心灵 · 知识 · 心静两

five good

minutes ⁱⁿ the evening

100 mindful practices to help you unwind from the day
& make the most of your night



美好

五分钟

减压安睡的100则修习

五分钟让你享受一个安静、放松、快乐的夜晚

[美] 杰弗里·布兰特利 (Jeffrey Brantley) 温蒂·米尔斯坦 (Wendy Millstine) ◎著

张颖颖 等◎译

世界图书出版公司

图书在版编目(CIP)数据

美好五分钟——减压安睡的100则修习 / [美]布兰特利 (Brantley, J.), [美]米尔斯坦 (Millstine, W.) 著; 张颖颖等译. —北京: 世界图书出版公司北京公司, 2011.1
书名原文: Five Good Minutes in the Evening: 100 Mindful Practices to Help You Unwind from the Day & Make the Most of Your Night
ISBN 978-7-5100-2721-5

I. ①美… II. ①布… ②米… ③张… III. ①冥想—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第214056号

FIVE GOOD MINUTES IN THE EVENING: 100 MINDFUL PRACTICES TO HELP YOU UNWIND FROM THE DAY & MAKE THE MOST OF YOUR NIGHT by JEFFREY BRANTLEY AND WENDY MILLSTINE
Copyright: ©2006 by JEFFREY BRANTLEY AND WENDY MILLSTINE
This edition arranged with NEW HARBINGER PUBLICATIONS through BIG APPLE TUTTLEMORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.
Simplified Chinese edition copyright: ©2011 BEIJING WORLD PUBLISHING CORPORATION
All rights reserved.

美好五分钟——减压安睡的100则修习

著 者: [美]杰弗里·布兰特利 温蒂·米尔斯坦
译 者: 张颖颖 等
责任编辑: 刘冰云
封面设计: 奇文堂设计工作室

出 版 人: 张跃明
出 版: 世界图书出版公司北京公司
发 行: 世界图书出版公司北京公司
(地址: 北京朝内大街137号 邮编: 100010 电话: 64077922)
销 售: 各地新华书店
印 刷: 北京博图彩色印刷有限公司

开 本: 787 mm × 1092 mm 1/32
印 张: 7.75
字 数: 100千
版 次: 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷
版权登记: 图字01-2010-1488

ISBN 978-7-5100-2721-5/B · 6

定价: 22.00元

版权所有 翻印必究



目 录

引言	1	
第一部分	基本原理	7
第二部分	修习	29



1. 放松，将自己从工作中释放出来
2. 明目
3. 让身体飘浮
4. 那些挥之不去的工作日记忆
5. 在工作日的最后松弛下来
6. 不必是专家
7. 将工作负荷减到最小
8. 注意你的速度
9. 解除消极
10. 亲爱的朋友和同事
11. 身体恢复
12. 今天做好明天的计划——
然后置之一边
13. 松开自己
14. 没完没了的杂事
15. 给予奖励
16. 耐心的技巧
17. 回家，好运
18. 取悦自己
19. 发现你的释放之门
20. 身体的全面检查
21. 思维漫步
22. 在回家的路上，做一个旅行者
23. 打破常规
24. 内心聚焦
25. 完全开放的空间
26. 回家的路

- | | |
|---------------|------------------|
| 27. 开启宁静之门 | 41. 归隐厨房 |
| 28. 身体和心灵一起到家 | 42. 你的烦恼篮 |
| 29. 心灵的瀑布 | 43. 整治脏乱差 |
| 30. 充满热情地烹饪 | 44. 觉知式洗碗 |
| 31. 快乐之源 | 45. 圣地 |
| 32. 让思维平静下来 | 46. 你到家了；换上家居服吧！ |
| 33. 放松；你到家了 | 47. 打破常规 |
| 34. 保佑我！ | 48. 全心全意享乐 |
| 35. 一口一口吃饭 | 49. 夜遭不测 |
| 36. 开怀大笑不用等 | 50. 世界之间 |
| 37. 救命啊：信息超载 | |
| 38. 休息一下！ | |
| 39. 送你一个私密空间 | |
| 40. 急救包 | |





- | | |
|-------------|-------------|
| 51. 你好 | 64. 你我的时光 |
| 52. 感性的火花 | 65. 慈悲心 |
| 53. 手下留情 | 66. 写下来 |
| 54. 仁慈的肩膀 | 67. 你的善邻 |
| 55. 让沟通更深入 | 68. 一盎司的敬慕 |
| 56. 痛哭有理 | 69. 永不孤独 |
| 57. 欣赏他人 | 70. 盘点生命 |
| 58. 身体的口头禅 | 71. 仅此而已 |
| 59. 跳过消极的旋律 | 72. 降低标准 |
| 60. 伸出助人之手 | 73. 你的宠物很爱你 |
| 61. 仁慈之池 | 74. 乐观地呼吸 |
| 62. 宽恕的价值 | 75. 倾听足矣 |
| 63. 你想做什么 | |

- | | |
|----------------|--------------|
| 76. 听听疲倦身心的倾诉吧 | 89. 给媒体放个假 |
| 77. 怡情的心灵补品 | 90. 祝愿自己一夜好眠 |
| 78. 忘掉今日吧 | 91. 精神力量 |
| 79. 紧张情绪终结者 | 92. 休息时间到了 |
| 80. 将事做完 | 93. 心灵假期 |
| 81. 停下赛马，我要下来 | 94. 晚安，我的友人 |
| 82. 通向沉睡小镇的阶梯 | 95. 清空大脑 |
| 83. 为今日而感恩 | 96. 修炼内在的平和 |
| 84. 布满星星的夜晚 | 97. 注入迷醉 |
| 85. 火、土、水、气 | 98. 待己如友 |
| 86. 对思绪说晚安 | 99. 灵境追寻 |
| 87. 睡觉仪式 | 100. 生命的网 |
| 88. 你珍贵的生命 | |





引言



想象你生活在深深地平和宁静的感受中，感受到当下的存在，与所爱的人相联结，以及生命的富足，无论昼夜。

你怎样才能做到？你从何处开始？

在《美好五分钟》系列图书中，我们邀请你发自内心地、有意识地发掘生活在当下的各种可能性，这可能会使你的生活发生翻天覆地的变化。尽管五分钟的时间看起来微不足道，然而，当下——永恒的现在——具有无穷无尽的潜力，而且实际上正是生活发生的所在。

在以前的书里，我们集中在气质、智慧、联结、快乐及安适的简短修习上，一天之计在于晨，早晨是能量最为充裕的时候。在这本书中，我们提供了100则针对夜晚的简单的五分钟修习，夜晚包容了生命的不同维度，是放松、与所爱的人联结、得到充足的休息和恢复精力的时间。

美好五分钟对于工作繁忙的人们来说，是与他们自己的

生活发生联结的宝贵机会。每一次下意识的呼吸都让你感到生命充盈在你的周围。每一个意识到的瞬间，都可以使你发现自己心灵的博大，让生命深深地感动你。

美好五分钟的理念是简单的：找出一段时间，只需要五分钟，意识到当下，设定一个清晰的意念，全身心地投入，不要被任何可能产生的结果所束缚，就像你参加一项集中精力的修习或活动一样。当你修习这些技巧时——觉知的当下、清晰的意念和全神贯注的行动——你便立即会体验到下一刻的充裕感。你会在本书中找到一些修习的方法，引导你在一分钟左右的时间里来觉知地呼吸和聆听，然后设定你的意念，全身心地投入行动。

如果你未曾觉知地修习过，不要担心！在本书的第一部分，你将找到清晰的、简单易行的操作说明，帮助你来练习觉知的呼吸和聆听。你有必要经常回顾这些操作说明。在修





习中，你会发现通过觉知的呼吸和聆听来活在当下是很容易的，也是十分自然的。如果你开始在这些方法中感到某些力量是超越美好五分钟的，那就准备好享受这一切吧！

一旦你觉知地、全身心地完成每一个修习，你就会找到体验你自己和你的生活的新方式，这将给予你洞见和领悟，还将带给你巨大的、有益的变化，你会感到更多与他人的联结，更加敞开地面对这些人类身体里神秘而令人敬畏的生命。

当陷入繁忙的工作日生活的循环时，认同我们的思想是如此重要，会让你很容易从中跳脱出来。但是这种劫持的代价是高昂的：担心和焦虑将占据你的内心生活；你会感到与所爱之人失去了联结，甚至连睡个好觉也成了奢望。

这本书，与我们以前的书一样，正是为了帮助你发现和找回失落的自己：充裕的、透彻心扉的快乐、平和、联结的意义，以及每天工作、家庭和个人生活的需求。

工作世界的需求是如此强烈，这本书的核心修习正是帮助你摆脱惰性和工作日后效，你的生活将变得更为开阔：欢乐、放松、密切关注你自己的内在生活以及爱人的生活。我们还加入了一些修习来帮助你获得足够的休息和好的睡眠。

在一天短短的五分钟里，甚至只是每周拿出一些时间，本书的这些修习会帮助你在下列这些方面与你的生活重新联系起来。

- 你会感到更加安逸，在枯燥乏味的工作日里感到生命的无所不在。
- 你会发觉与你的内在生活联系得更加紧密了，享受与爱人的令人满足的关系。
- 你将探索人类生命的神秘与神奇。
- 你会拥有更多平和宁静的感受，满怀希望地睡个好觉。





第一部分

基本原理



生命的礼物

五分钟只是时钟的时间。本书中的修习和活动邀请你停留在当下的时刻，而这通常是永恒的。

生命的体验总是在当下一刻穿梭。环境总是在改变着。在清晨，能量、思考、计划和人都是朝向一个方向的。到了夜晚，所有的这些都完全不同了：能量的水平变了，这一天可能影响了你与家庭和个人生活的联结，怀疑与忧虑可能占据了你的内在生活。

为了包容全部的生命，享受生活给予你的所有礼物，重要的是学着活在当下，工作在变化的环境中，无论它怎样改变。本书的修习正是想要帮助你从工作中跳脱出来，帮助你享受工作之后的生活和夜晚，得到充足的休息和睡眠。

当你觉知地修习时——在意修习的结果，而结果似乎真

的很重要——当下的时刻将成为你的栖居之所，感受身体内外的体验。专注的方式很重要。“觉知”意味着采取随意的、不受拘束的方式，寻求理解和接受体验，而不是去改变它。人类都有觉知的能力：我们只需知晓和执行。

觉知能够使你的内在生活发生变化，一天的繁忙工作不可避免地让你产生倦怠和焦躁，而这最终将带给你更多的自由，你将从精神和身体的日常能量方式中解放出来，你将有更多的时间活在当下。

为什么夜晚的五分钟很重要？

生活是否曾让你感到厌倦？尽管生活的环境和背景一般在晚上发生改变，但是白天的事情是否总是影响了晚上的活动？你也许经历过下列情况的影响：

