



没有自己，
只在一起。

素黑

爱在136.1

破解爱之密码的奇妙振频

Love in 136.1Hz
心性疗愈·素黑作品

CTS
PUBLISHING & MEDIA
中国出版集团

湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



博集天卷
CS-BOOKY

素黑
爱在136.1

图书在版编目 (CIP) 数据

爱在136.1: 破解爱之密码的奇妙振频 / 素黑著. — 长沙:
湖南文艺出版社, 2013.12
ISBN 978-7-5404-6493-6

I. ①爱… II. ①素… III. ①人生哲学 - 通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第267255号

© 中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可, 任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容, 违者将受到法律制裁。

上架建议: 心灵成长·励志

爱在136.1: 破解爱之密码的奇妙振频

作 者: 素 黑
出 版 人: 刘清华
责任编辑: 薛 健 刘诗哲
监 制: 陈 江 毛闽峰
特约策划: 李 娜
特约编辑: 杨 旸
营销编辑: 肖云柯 袁 玥
特约设计: 茵 曼
封面及插图摄影: 新青年广告
出版发行: 湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段508号 邮编: 410014)

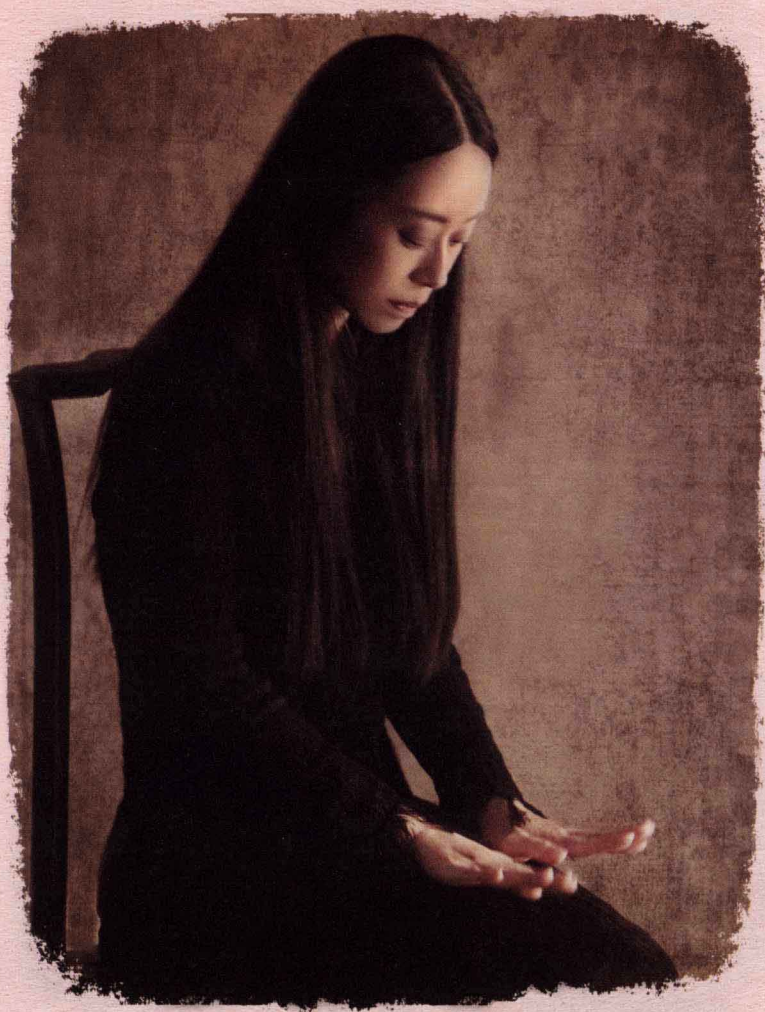
网 址: www.hnwy.net
印 刷: 三河市鑫金马印装有限公司
经 销: 新华书店
开 本: 880mm × 1270mm 1/32
字 数: 200千字
印 张: 8.25
版 次: 2013年12月第1版
印 次: 2013年12月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5404-6493-6
定 价: 38.00元

(若有质量问题, 请致电质量监督电话: 010-84409925)



自爱，是从生活中一点一滴开始，从喝好一杯水，吃好一顿饭，善待自己开始。

没有人能独自存活，
我们不过是彼此的镜子。





我们没有能力改变谁，我们只能先调校自己。



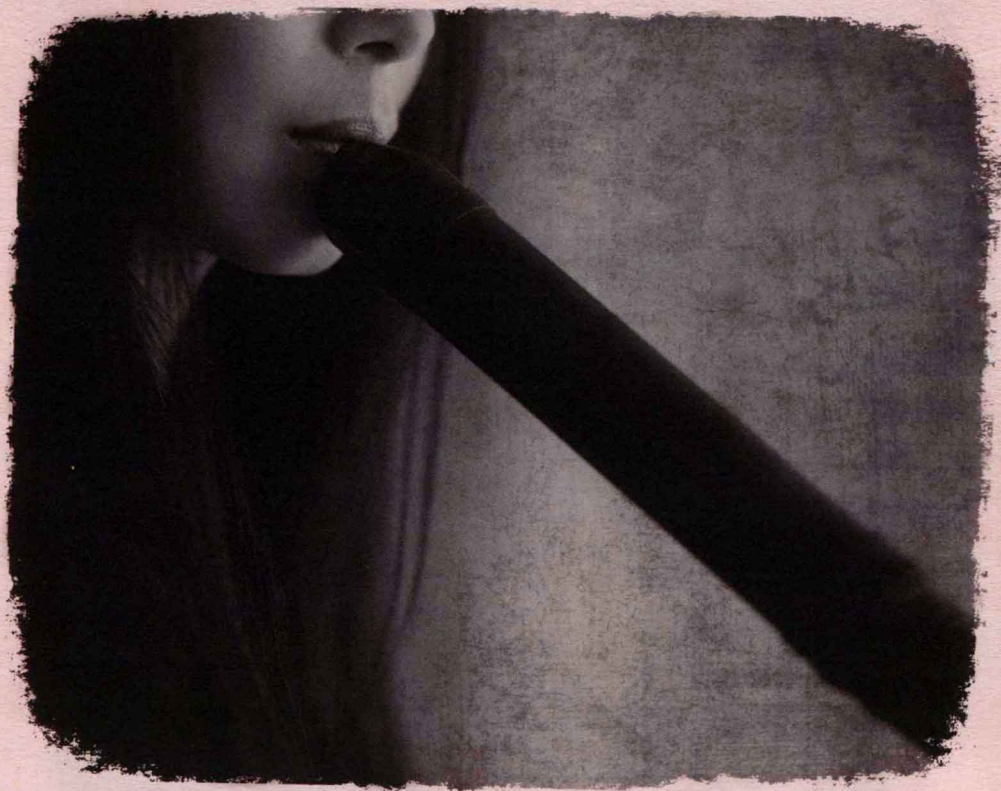


沉默是一种力量，它能让默契发生。



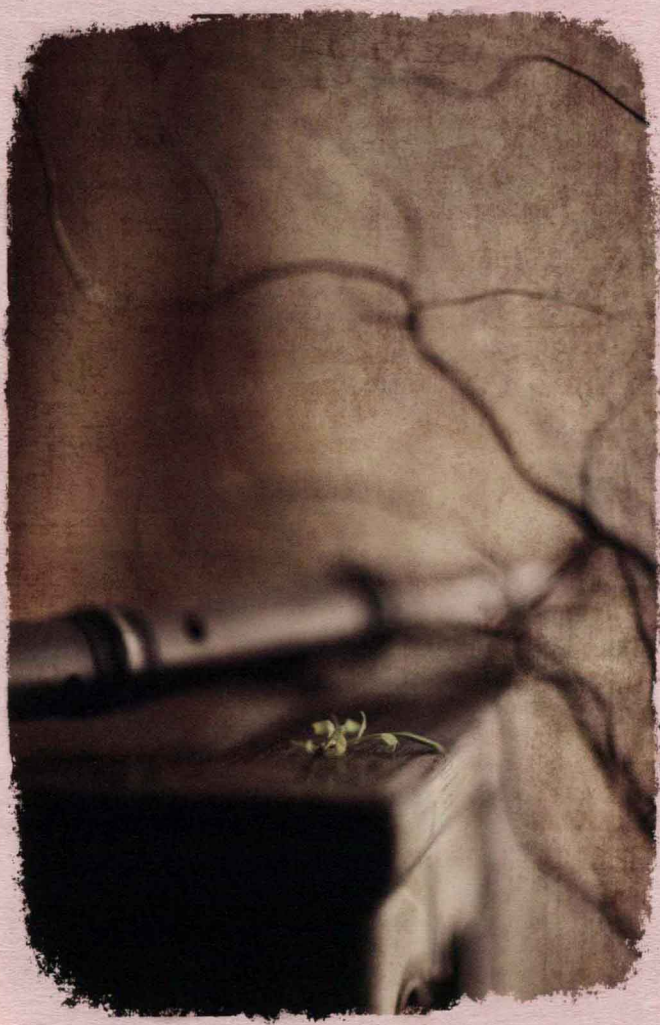


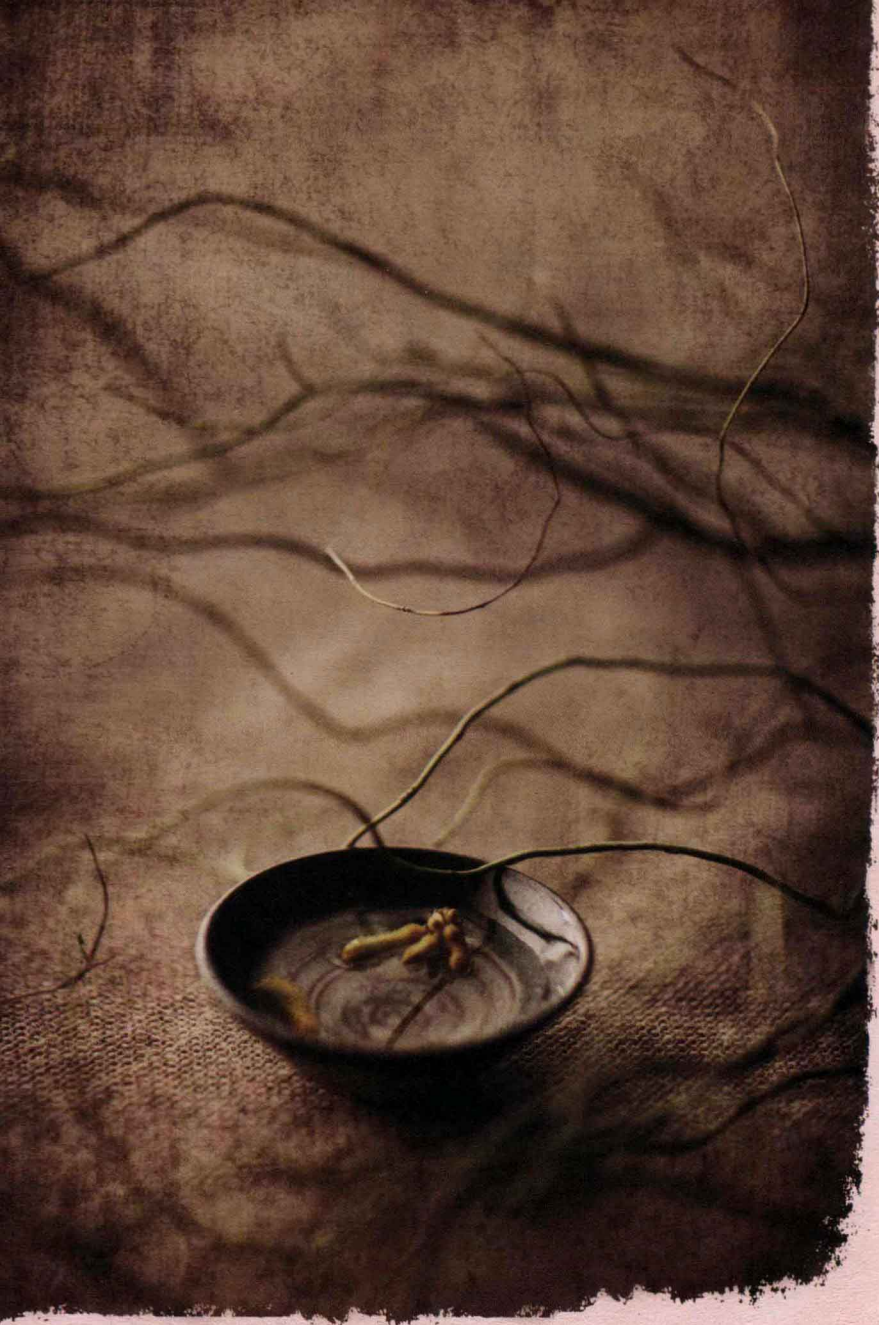
情绪是乱了的气，像敏感打喷嚏一样，它是会离开的，离开后它就不是你。



人不是单独地活，生命不只为自己。

人生最大的成就，莫过于能少为别人添麻烦，少为地球添垃圾。





爱不只是在灵性的层面，它更多是在日常生活中体现。



将注意力集中在一杯水上，把分散的心回归一点到专注上，
养生便不只是杯里的水，而是你的心。



我们每天制造太多语言垃圾，假装在对话，其实在独白。

别只追求心理式的自我了解，对自己的身体无知，比对事情无知的
影响更大，因为你连自己是谁、活成怎样也不清楚。





答应自己，无论发生什么，也对自己不离不弃，
不找任何借口终止自爱。