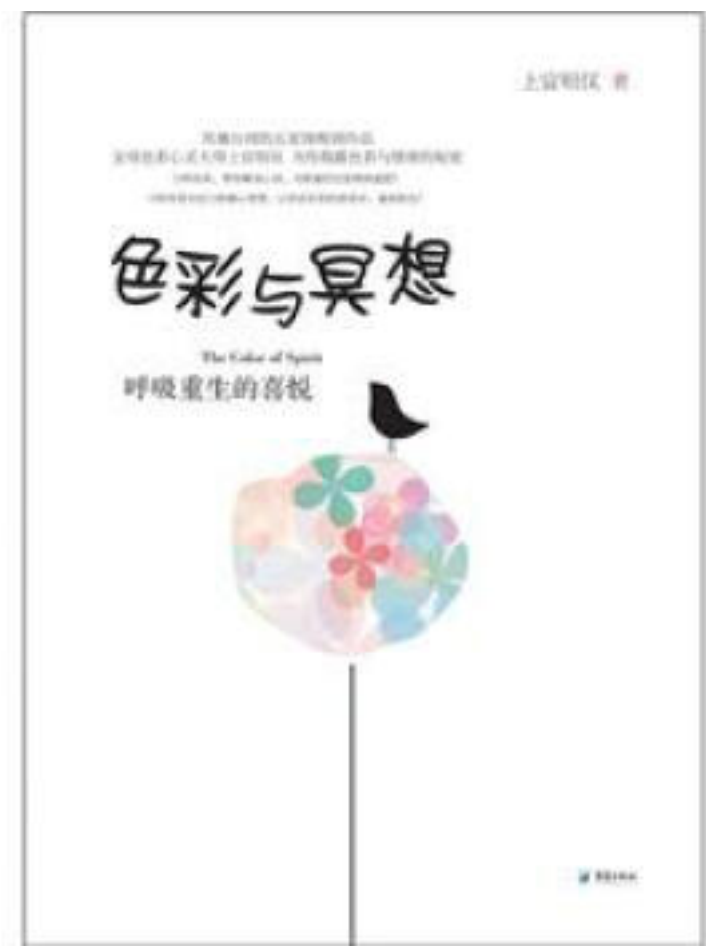


寻找属于你自己的色彩之光：色彩与冥想



[寻找属于你自己的色彩之光：色彩与冥想_下载链接1](#)

著者:上官昭仪 著

[寻找属于你自己的色彩之光：色彩与冥想_下载链接1](#)

标签

评论

刚开始看感觉不错，挺好的书

行文优美 配图雅致 比较耐看的一本小书

书是好书，但毁在重庆出版社手里了。到处是错别字，到处是字体大小不一。

好

本书共计八篇，二十四章。第一篇为总论，综述人类传播活动的发展进程；第二篇至第七篇，分述各洲各国新闻传播事业的历史，重点介绍了英国、法国、德国、意大利、俄国、美国、日本、印度、巴西及埃及等在一定程度上具有一定影响的国家，而本书共计八篇，二十四章。第一篇为总论，综述人类传播活动的发展进程；第二篇至第七篇，分述各洲各国新闻传播事业的历史，重点介绍了英国、法国、德国、意大利、俄国、美国、日本、印度、巴西及埃及等在一定程度上具有一定影响的国家，而本书共计八篇，二十四章。第一篇为总论，综述人类传播活动的发展进程；第二篇至第七篇，分述各洲各国新闻传播事业的历史，重点介绍了英国、法国、德国、意大利、俄国、美国、日本、印度、巴西及埃及等在一定程度上具有一定影响的国家，而本书共计八篇，二十四章。第一篇为总论，综述人类传播活动的发展进程；第二篇至第七篇，分述各洲各国新闻传播事业的历史，重点介绍了英国、法国、德国、意大利、俄国、美国、日本、印度、巴西及埃及等在一定程度上具有一定影响的国家，而

PPS、L3以及L4审n核与T1讲n师，曼达拉彩绘艺术疗法、Auora-Soma公司加拿o大与中国台湾地区代理，海精华、蝴蝶能量水全阶段讲师，AuraJin劲能量双手触疗首席讲师，英国卡巴拉7q2讯息课程讲师
每天都运用不同的心念（r意识）状态做色彩的呼吸。举例而言，今天的你充满了柔情和关爱，你的气息在出与入之间，因为有爱，而充满了粉红色的能量与意识，你能接受自己，也能接受u世界。我们来到这个世上，因为有爱，使我们知道身体各部位的机能都在提供养分，也因为有爱，我们知w道自己活着。而爱自己最x大的方式，就是呼吸x。13x种色彩对应13种静心冥想，让你在色彩的游戏，中，重获新生！
愤怒是红色的字眼，像是B：气红了眼、怒火中烧、气得面z红耳赤……一听到这些话或字眼，我们可能顿时就会感到全身灼热，好像要一股脑儿地爆发出来方能停止。假如C有意识地观察自己的吐息，你就能知道自己目前的情绪状态或困扰，在每一次吐与吸之间，就能更了解自己，更清楚E明白自己与周遭的人、事物及自然界的关联。
宝蓝色——忧郁。通灵。英雄/自我历程。杂乱念头的平息 ChapGter
红色—G—愤怒。挫折。性。执著IH
-----H-----I-----I-重庆出版集团品牌图书购买请点击---K-----J-----
每K天我们都运M用不同的心念（意识）状态做色彩的呼吸。举例而言，今天的你充满了柔情和关爱，你的气息在出与入之间，因为有爱，而充满了粉红色的能量与意识，你能接N受自己，也能接受世界。我们来到这个世上，因为有爱，使O我们知道身体各部

位的机能都在提供养分，也因为有爱，我们知道自己活着。而爱自己最大的方式，就是呼吸。

挫折并不想伤害我们，它想当我们的好友，但是它太没有自信R也太孤单了，所以，总T在S不经意间拉着我S们陪它一起走向沉沦的酒吧。

紫红色——抱怨。疲惫。弱势/弱者。潜能开发

粉红T色——接受自己。自信心。渴望爱。柔软的心

假如有U意识地观察自己的吐息，你就能知道自V己目前的情绪状态或困X扰W，在每一W次吐与吸之间，就能更了解自己，更清楚明白自己与周遭的人X、事物及自然界的关联。

假如有意识地观Y察自己的吐息，你就能知道自己目前的情绪状态或困Z扰，在每一次吐与吸之间，就能更了解自己，更清楚明白自己与周遭的人、事物及自然界的关联。

Chapter 8 Chapter b 紫红c色——抱怨。疲惫。弱势/弱者。潜能开发

e橄榄绿色——d苦涩。弹性。柔性的领导力。希d望 1 d 大e多

愤怒是红色的字眼 只要有一丁点的愤怒星火，就可以烧去整片功德林。愤怒的引发愤怒是红色的字眼，像是：气红了眼、怒火中烧、气得面红耳赤……一听到这些话或字眼，我们可能顿时就会感到全身灼热，好像要一股脑儿地爆发出来方能停止。

了解愤怒的感觉

愤怒是什么？愤怒是一种情绪反应，是一种因为某件事被牵动而不得不表示响应的反应，是一种强烈又很不愉快的感受，甚至会影响到身体及思想、行为与决定。愤怒的人往往会有冲动的特质，当愤怒激起人体的反应时，肾上腺素会促使我们的心跳加速，血压及消化系统都面临着巨大的调整。愤怒的时候，整个身体内外就像是红色警戒的状态，全身各处都好像是总动员了起来，开始运动加速，血液也朝向皮肤和胃肠道并向骨骼肌移动，所以，全身都呈现出紧张的状况。一个人在愤怒的时候，最能表现红色的负面特质，因为红色也是一种外向的力量，就像是此时人体的血液流动加速、血糖升高等反应。愤怒的人像是跳起来要准备战斗的动物，这也像是红色的立即效应，让人不得不注视着这只动物、这种情绪，以及这样的警戒。面对愤怒

大多数人在运用暂时性爆发力十足的红色愤怒之后，待红色消退，多半可能会产生更大的懊悔、挫折、自责或沮丧等情绪，请看看办公室里常不小心流露出情绪暴力的同事，当他们发完脾气，或感到非常愤怒而喋喋不休甚至语出惊人之后，你也许可以见到他们在办公室的一角，像只受伤的野兽，正独自默默地舔着正流着血的伤口！或是再请看看家庭暴力的施暴者，他们往往事后不断地努力求饶与自责。这样的愤怒能量造成了红色力量的流失，这种能量上的大起大落，也是红色所引发的不稳定状况。

挫折并不想伤害我们 呼吸重生的喜悦

每个人每天都要呼吸，透过呼吸，我们得以确认自己还存在于这个世界；透过呼吸，我们知道自己还活着，还在这个世上发光发亮。

每天都运用不同的心念（意识）状态做色彩的呼吸。举例而言，今天的你充满了柔情和关爱，你的气息在出与入之间，因为有爱，而充满了粉红色的能量与意识，你能接受自己，也能接受世界。我们来到这个世上，因为有爱，使我们知道身体各部位的机能都在提供养分，也因为有爱，我们知道自己活着。而爱自己最大的方式，就是呼吸。

假如有意识地观察自己的吐息，你就能知道自己目前的情绪状态或困扰，在每一次吐与吸之间，就能更了解自己，更清楚明白自己与周遭的人、事物及自然界的关联。

《色彩与冥想：呼吸重生的喜悦》是一本以色彩与静心方式疗愈负面情绪的工具书。如果你曾感受到低潮，或正处于不知名的低潮中，可以由每个颜色对应的不同情绪来解读自己的情绪，其后辅以呼吸或静心练习，可令你体验到情绪变化的微妙，而就在转念之间，你的生命变得更色彩缤纷，更有生命力，宛如重生一般。

《色彩与冥想：呼吸重生的喜悦》用颜色教你如何体察自己的情绪，找出情绪的发生原

因，以及疏通的管道。书内提供不同的呼吸与静心的功课，以步骤引导、图片介绍的方式，让读者更容易了解使用。愤怒是红色的字眼
只要有一丁点的愤怒星火，就可以烧去整片功德林。愤怒的引发
愤怒是红色的字眼，像是：气红了眼、怒火中烧、气得面红耳赤……一听到这些话或字眼，我们可能顿时就会感到全身灼热，好像要一股脑儿地爆发出来方能停止。

了解愤怒的感觉

愤怒是什么？愤怒是一种情绪反应，是一种因为某件事被牵动而不得不表示响应的反应，是一种强烈又很不愉快的感受，甚至会影响到身体及思想、行为与决定。愤怒的人往往会有冲动的特质，当愤怒激起人体的反应时，肾上腺素会促使我们的心跳加速，血压及消化系统都面临着巨大的调整。愤怒的时候，整个身体内外就像是红色警戒的状态，全身各处都好像是总动员了起来，开始运动加速，血液也朝向皮肤和胃肠道并向骨骼肌移动，所以，全身都呈现出紧张的状况。一个人在愤怒的时候，最能表现红色的负面特质，因为红色也是一种外向的力量，就像是此时人体的血液流动加速、血糖升高等反应。愤怒的人像是跳起来要准备战斗的动物，这也像是红色的立即效应，让人不得不注视着这只动物、这种情绪，以及这样的警戒。面对愤怒

大多数人在运用暂时性爆发力十足的红色愤怒之后，待红色消退，多半可能会产生更大的懊悔、挫折、自责或沮丧等情绪，请看看办呼吸重生的喜悦

每个人每天都要呼吸，透过呼吸，我们得以确认自己还存在于这个世界；透过呼吸，我们知道自己还活着，还在这个世上发光发亮。

每天都运用不同的心念（意识）状态做色彩的呼吸。举例而言，今天的你充满了柔情和关爱，你的气息在出与入之间，因为有爱，而充满了粉红色的能量与意识，你能接受自己，也能接受世界。我们来到这个世上，因为有爱，使我们知道身体各部位的机能都在提供养分，也因为有爱，我们知道自己活着。而爱自己最大的方式，就是呼吸。

假如有意识地观察自己的吐息，你就能知道自己目前的情绪状态或困扰，在每一次吐与吸之间，就能更了解自己，更清楚明白自己与周遭的人、事物及自然界的关联。

上官昭仪（Isabelle），英国ASIACT学校华人首席讲师，全球十名讲师阶教师之唯一华人代表，亚太色彩艺术发展协会理事长，教授专业色彩能量课程 L1、L2、PPS、L3以及L4审核与T1讲师，曼达拉彩绘艺术疗法、Aura-Soma公司加拿大与中国台湾地区代理，海精华、蝴蝶能量水全阶段讲师，AuraJin劲能量双手触疗首席讲师，英国卡巴拉72讯息课程讲师

并自创色彩能量数字学、行星排列科学疗法课程，美国占星协会会员，加拿大灵气协会会员，瑜珈讲师，并在加拿大神秘学院、美国与日本疗愈科学学校、比利时佛学大学参与课题研究，每年带团到英国或其他世界圣地参访、学习色彩之道。目前任教地区包括：加拿大、中国台湾、中国大陆、中国香港、马来西亚、英国。除教学外，并专事写作与艺术创作，并从事色彩能量、色彩心理学专业人员培训，慈善讲座以及企业培训。

目录 Chapter 1 红色——愤怒。挫折。性。执著 Chapter 2

粉红色——接受自己。自信心。渴望爱。柔软的心 Chapter 3

珊瑚色——敏感／脆弱。共生／竞争。无回报的爱。给出／需求 Chapter 4

橘色——惊恐。依赖。分离感。归属 Chapter 5

金黄色——自我价值。恐惧。贪心／贪婪。上瘾 Chapter 6

黄色——胆小。开心。信心。焦虑 Chapter 7

橄榄绿色——苦涩。弹性。柔性的领导力。希望 Chapter 8

绿色——空间。嫉妒。慈悲。方向感 Chapter 9

蓝绿色——信任。独立自主。完美。网络沟通 Chapter 10 蓝色——沟通。宁静。权力

上官昭仪（Isabelle），英国ASIACT学校华人首席讲师，全球十名讲师阶教师之唯一华人代表，亚太色彩艺术发展协会理事长，教授专业色彩能量课程 L1、L2、PPS、L3以及L4审核与T1讲师，曼达拉彩绘艺术疗法、Aura-Soma公司加拿大与中国台湾地区代理，海精华、蝴蝶能量水全阶段讲师，AuraJin劲能量双手触疗首席讲师，英国卡巴拉72讯息课程讲师

并自创色彩能量数字学、行星排列科学疗法课程，美国占星协会会员，加拿大灵气协会

会员，瑜伽讲师，并在加拿大神秘学院、美国与日本疗愈科学学校、比利时佛学大学参与课题研究，每年带团到英国或其他世界圣地参访、学习色彩之道。目前任教地区包括：加拿大、中国台湾、中国大陆、中国香港、马来西亚、英国。除教学外，并专事写作与艺术创作，并从事色彩能量、色彩心理学专业人员培训，慈善讲座以及企业培训。

目录 Chapter 1 红色——愤怒。挫折。性。执著 Chapter 2
粉红色——接受自己。自信心。渴望爱。柔软的心 Chapter 3
珊瑚色——敏感／脆弱。共生／竞争。无回报的爱。给出／需求 Chapter 4
橘色——惊恐。依赖。分离感。归属 Chapter 5
金黄色——自我价值。恐惧。贪心／贪婪。上瘾 Chapter 6
黄色——胆小。开心。信心。焦虑 Chapter 7
橄榄绿色——苦涩。弹性。柔性的领导力。希望 Chapter 8
绿色——空间。嫉妒。慈悲。方向感 Chapter 9
蓝绿色——信任。独立自主。完美。网络沟通 Chapter 10 蓝色——沟通。宁静。权力

一个人无论做什么，都可能形成习惯。有的人怕干活，时间一长，就会变成习惯性的懒惰；有的人遇上稍不顺心的事就会烦恼，时间一长，就会变成习惯性的烦恼；有的人遇上一点小事爱忧虑，时间一长，就会变成习惯性的忧虑……通常人们只是把人的外在表现，比如走路的姿势、个人卫生、吸烟、喝酒等称为习惯，其实人拥有很多习惯。好的习惯有诚实、勤奋、热情、节俭、快乐、自信等等；坏的习惯有虚伪、说谎、自卑、懒惰、忧郁、骄傲、胆怯等等。说白了，这些行为也只不过是人们给习惯起的别名而已。本杰明·富兰克林说：“一个人一旦有了好习惯，那它带给你的收益将是巨大的，而且是超出想象的。”这是他亲身体会得出的结论。富兰克林青年时期，发誓要改掉坏习惯，养成好习惯。他给自己制定了克服13个坏习惯的计划，取得了意想不到的良好效果。他为了保证有更多的时间用于学习，在计划的“程序”一条里，规定自己几点起床，几点吃饭，几点阅读，使生活有条不紊。后来有朋友说他常常表现出骄傲情绪，他又把养成“谦虚”的好习惯列入计划。他每周选出一种缺点进行矫正，每晚必须作自我反省，每天记录自己努力的结果。有时坏习惯没有彻底改变，尚未达到自己理想标准时，就再延长矫正一周，直到好习惯代替了坏习惯为止。一个人只要改变了身上的坏习惯，就能换来带给自己走向成功的好习惯。富兰克林能成为引导美国走上独立之路的爱国者，能成为著名的科学家，能成为最受美国人尊敬的人，这与他改变坏习惯，养成好习惯分不开。

人生是一种优胜劣汰的竞争，在追求成功的道路上，良好的习惯常常是获得成功的捷径，即便是很小很小的好习惯，也会给人带来意想不到的收获。有个大学毕业生，到一家公司应聘。面试时，外边等了许多人，看起来个个踌躇满志，应试者一个个被叫到经理办公室，一个个又表情严肃地走出来。当叫到他时，他没有像别人那样慌忙推门而进，而是先敲门问：“我可以进来吗？”经理说了声“可以”，他才进去。进门后，他又轻轻地关上了门。几天后，他被意外地聘用了。两年后，他工作出色，升为业务主管，与经理接触的机会多了，才把心中的疑惑说了出来：“当初有人学历比我高，为啥要聘用我？”经理说：“说实话，你哪一条都不比别人强，我就看中你进门时很有礼貌，懂礼貌说明你有教养，有教养的人，先不说能在公司有多大的作为，起码不会给公司制造乱子。”可见好习惯处处受人欢迎，能使自己受益无穷。

记得我的政治老师说过人一生都有困难，只要认真去面对就一定能成功。只要认真面对每一件事就能成功。对待每一件事只要努力就能成功。所以习惯培养一生，有好的习惯就有好的一生。只要一件事做上七七四十九天就能成为一个习惯。

小学是班主任讲过：某中学的一位数学教师每天给他的一个学生出三道数学题，作为课外作业，让他回家后去做。这个学生每天都能认真完成。有一天，这个学生回家后，发现老师今天给他出了四道题，而且最后一道似乎有些难度。他想，以前每天的三道题，都顺利地完成了，从未出现过任何差错，老师早该给我增加点分量了。于是，他满怀自信地投入到解题的思考中，天亮时分，他终于把最后一道难题也解答出来了，当他把这四道已解的题一并交给老师时，老师看完后惊呆了。原来最后那道题竟是一道在数学界流传百年而无人能解的难题。老师把它抄在纸上，也只是出于好奇。结果，不经意把它

与另外三道题混在一起了。这位高三的学生却在不明实情的前提下，把它攻克了。
所以不要被时间的债哦！

[寻找属于你自己的色彩之光：色彩与冥想_下载链接1](#)

书评

[寻找属于你自己的色彩之光：色彩与冥想_下载链接1](#)