



应童

生命教练、作家
已出版书籍《做一个好看的女子》,并从事《Figuring Out People》(译作《阅人》)在国内的翻译及出版工作。在心理学、哲学、灵修等领域有自己的领悟。

3

随时随地,都可以灵修

我理解的灵修即是人灵性层面的修行。人有三种属性:动物的属性,即兽性。人的属性,即人性。神的属性,即神性。比如说一个人饿了要吃饭,这是兽性在主导。那要吃干净的食物,要去优雅的餐厅用餐这是人性在主导。如果在吃饭的时候,能够透过食物感受到它的生命与对自己的滋养,那就唤醒了你的神性。一个人把这三种属性都活出来,才是对人生最完整的负责,所以灵性层面的修行是非常必要的。

懂得“修行”真正意义的人从来都不会拘泥于形式和定律,你真的不需要时不时地奔赴那些人杰地灵的圣地,呆上了一年半载去完成一个如同“教科班”那样刻意的“静修之旅”,并渴求从中“毕业”。要知道有些人甚至可以在人来人往的嘈杂火车站里灵修。

倘若你还希望从修行中获取“不平凡”的自己,那就更是大错特错!修行,并不是什么玄幻而神圣不可侵犯的事,它是一个简单的道理,就如同人要吃饭,树要阳光那样简单而长远。很多时候,读一本书,听一些好音乐、食素、闻香……就可以为你带来一次又一次平和宁静的“修心之旅”。



赵英敏
国家高级营养师
健康咨询师
专栏作家

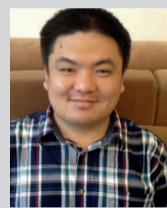
瘦身也要规律饮食吗?

很多朋友都会奇怪,为什么我总会强调一句规律饮食,这对瘦身有帮助吗?不是都提倡少食多餐吗?还有人说我是经常吃东西,但每次吃的都不是很多这样不行吗?因为有时坐在那闲着无事,或看电视、上网时就想吃点东西……

这么多疑问我就先从何为规律饮食说起。所谓的规律饮食,一个是指三餐,不管你是吃三餐也好,两餐也罢,养成一个习惯,基本在固定的差不多的时间进食,也不是今天吃三餐,明天两餐,更不是想起来了就吃一餐,想不起来就不吃,养成一个大致的好习惯,当然不是一成不变,偶尔因为一些特殊的原因没关系,总体的饮食应该是这样。第二是指零食,也就是一些餐点,也要固定一个时间,比如上午的10点左右,下午的3点左右,在两餐之间,当然你也可以有你自己的习惯和模式。

那么规律饮食有什么好处呢?这是好多人奇怪的。我们都知道生物钟一词,饮食上也是一样,也需要形成一个生物钟,让我们的消化吸收系统形成一个自

己的生物钟模式,如果我们的饮食没有固定,无规律可言,那么你这个人的生活也一定是混乱的,身体自然也是紊乱失调的,从而健康也必然会出现一些潜在或已有的问题。而规律的进食可以让我们的胃肠有工作的时间,也有休息的时间,就好比我们一样,如果时时都在工作,整个人就会感觉很疲惫,工作上也很难完成得出色,我们的胃肠也是一样。若长期饮食不规律,一个是胃肠消化系统会出问题,再有如果经常的进食还会导致无法充分消化和吸收,导致好多营养被浪费掉,还有很多食物在体内堆积,导致体重增加,身体越来越臃肿,这就是为什么大家瘦身时我会一再强调规律饮食的原因所在。所以规律饮食的好处就是,让我们的胃肠健康,充分的吸收食物营养,自然身体也就会健康,同时利于瘦身,不会发胖,益于养生。

Mink
心结

程立勋
中国心融集团
德瑞姆心理咨询师培训中心教研主任
国家职业心理咨询师

我如何摆脱暗恋的困扰?

Q: 七年前,我因为暗恋一个男生而又见不到他,所以天天想他,以至于不能集中精力学习,后来这种状态就一直调节过来持续到现在。我不能集中精力做任何事情,包括看电影、看电视、玩等。七年了,我一直很痛苦,也没有做任何治疗,我本以为自己会慢慢好的,但是徒劳无功,自己也不知道怎么克制。现在工作了,工作效率也很低,我该怎么办?要不要看心理医生?

A: 既然你在犹豫要不要去看心理医生,那么我建议你还是去看看吧。即使不能解决全部的问题,至少也代表了向着问题的解决多迈出了一步。正如你所说的那样,七年前的状态始终持续至今,七年间期盼症状自愈的想法已然成空、徒劳无功,七年后的你更深深地受困于昔日的心理问题无法自拔。这一切使得我,一名心理咨询师,无法确信自己能够完全地帮助你。任何事情经过七年的发酵,总有些性质上的改变。或许当年只需要告诉你,如何集中精力,如何告别一段暗恋,如何放下心头的遗憾,这样就能使得你回归到良好的状态中。可在七年后,问题的产生可能不再仅仅是当年的那个人、那些事、那段情,更有心理状态深刻的改变。正因如此,我才毫不犹豫地建议你去找心理医生,也就是工作于医院或者精神卫生中心的心理领域的专业人员。

不要犹豫,不要害怕,更不要把看心理医生想得太糟。我们正在向问题的目标解决前进。不要再让这种痛苦困扰你七年了,七个月不行,七周不行,甚至七天也不行。立刻处理它吧。

广告投放热线: 021-54251965

特大惊喜

香榭森林公园正宗千年香榭榭农直销 另提供:诸暨传统糯滋滋西施年糕

惊喜价 每斤 100元 农家乐包吃、住 最低55元/人/天

地址(可邮寄) 1、上海普陀区宁夏路519号香榭森林公园农家乐农副产品直销店
电话: 021-52364067 陈先生 13311759561
2、黄浦区陕西南路331号406室香榭公园农家乐协会上海服务处
电话: 021-64180323 韩先生 13004121115
3、徐汇区万体馆旅游集散中心绍兴旅游室展示农家乐农副产品直销
电话: 何小姐 18017181969

L-SH-GN329

长春女子身怀绝技——祛痘有良法

青春痘一直是令人头疼的“面子”问题,更让人士饱受生理和心理的伤害。现代研究普遍认为青春痘是由于内分泌失调、肝火旺盛、体内湿气重、油脂分泌旺盛等情况所致。祛除“青春痘”的方法可谓是五花八门:口服、局部外敷、红蓝激光、刮痧等。甚至有人胡乱使用化妆品结果痘没有祛除,反而留下痘印、激素依赖性皮炎等后遗症,不仅浪费时间和金钱,更让很多痘友失去了祛痘的信心和尝试的勇气。

一位来自长春的奇女子用她的技艺征服了痘痘,这位奇女子就是知名美容连锁机构“科痘”专业祛痘的董事长(兼总院长)李丹菊。我们很荣幸跟这位企业家唠嗑,李院长整体感觉清新时尚简单明了,淡妆开明,明明是中年人却有年轻人的情怀。

李院长的为人处事这样明显地摆出来,安心、方便、快捷,风靡市场的祛痘方法正在我们上海“痘友”中,记得早点去“科痘”,李院长最后还不忘提醒大家:请记住我们的特点——“不针不药、不忌口、涂抹祛痘,安心便捷不易反弹”。“科痘”将心比心,站在“抗痘”一线的位置上,要还原你容光焕发、平坦细致的面容,要让你不再敏感无助,要让你丑小鸭变成白天鹅——轻松祛痘不留痕,要让你从此不再受伤害!

科痘上海店
地址: 中山西路2020号华宜大厦201室
电话: 60761281
地址: 虹口区曲阳路100号乙
电话: 56096212



详情请扫描二维码