**新 书 推 荐**

**中文书名：《解读冥想：让思绪不再受到纷扰、寻找内心平静和发现真我的八个步骤》**

**英文书名：*Meditation Decoded: Eight Steps For Stopping The Carousel Of Thoughts, Finding Inner Peace, And Discovering The True Self***

**德文书名：Meditation entschlüsselt: In acht Stufen das Gedankenkarussell stoppen, zur inneren Ruhe finden und das wahre Selbst entdecken**

**作 者：Andreas Schwarz**

**出 版 社：Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH**

**代理公司：ANA/Lauren**

**出版时间：2023年9月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**页 数：224页**

**审读资料：电子稿**

**类 型：心灵励志**

**内容简介：**

**心灵觉醒之路。**

冥想对身心健康有众多积极影响——但如何才能让冥想达到理想状态，最合适、最有效的技巧又是什么呢？安德烈亚斯·施瓦茨（Andreas Schwarz）开发了一套简单体系，既可用于冥想练习入门，也可将其推向更深层次。本书中将冥想明确划分为八个阶段：呼吸、专注、身体、环境、情绪、思想、自我和静止。每个阶段都有详细描述，并配有动态冥想指导。作者呈现了值得关注的实用模式，便于设计适用于自己的冥想技巧，实现从内心平静到精神觉醒的理想结果。

- 来自《明镜周刊》（*Der* *Spiegel*）畅销书作者，具有巨大的社交媒体影响力

- 冥想新手和资深冥想者的必备书籍

- 提供独家的引导式冥想和其他额外参考资料

- 无论是希望获得内心平静还是精神成长，最终都会找到最适合自己的冥想技巧

**作者简介：**

**安德烈亚斯·施瓦茨（Andreas Schwarz）**1990年出生于乌拉尔山脉一带，年轻时就对清醒梦和星光旅行等意识状态的改变很感兴趣。在学习了机电一体化工程之后，他决定追寻自己真正的人生意义。他创办了“HigherMind”——一个提高精神境界的在线平台。他已经帮助成千上万的人克服思想的局限性，培养他们的意识，享受绝对自由的崭新生活。

**感谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：版权负责人**

**Email**：**Rights@nurnberg.com.cn**

安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处

北京市海淀区中关村大街甲59号中国人民大学文化大厦1705室, 邮编：100872

电话：010-82504106, 传真：010-82504200

公司网址：[http://www.nurnberg.com.cn](http://www.nurnberg.com.cn/)

书目下载：<http://www.nurnberg.com.cn/booklist_zh/list.aspx>

书讯浏览：<http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx>

视频推荐：<http://www.nurnberg.com.cn/video/video.aspx>

豆瓣小站：<http://site.douban.com/110577/>

新浪微博：[安德鲁纳伯格公司的微博\_微博 (weibo.com)](https://weibo.com/1877653117/profile?topnav=1&wvr=6)

微信订阅号：ANABJ2002

