**新 书 推 荐**

**中文书名：《正念之旅：7周计划实现从容无压》**

**英文书名：My Journey to Mindfulness: THE 7-WEEK PROGRAM FOR A COMPOSED, STRESS-FREE LIFE WITH PLENTY OF ROOM FOR PERSONAL NOTES**

**德文书名：Meine Reise zur Achtsamkeit**

**作 者：Ronald Schweppe, Aljoscha Long**

**出 版 社：Irisiana**

**代理公司：Penguin Random House Verlagsgruppe/ANA/ Winney**

**页 数：224页**

**出版时间：2025年4月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：心灵励志**

**内容简介：**

您的正念练习手册（含配套训练计划）

正念是减轻压力、体验更多平静与生活乐趣的最有效方式。本书将完美引导读者将正念融入日常生活。通过易于操作、循序渐进的7周计划，您将掌握正念基本要素，将其应用于日常。除了建设性技巧、冥想与实验方法，本书还提供大量空间供您记录个人笔记与反思，追踪进展与心路历程。

**作者简介：**

**罗纳德·施韦佩（Ronald Schweppe）**

阿尔约沙·朗（Aljoscha Long）与罗纳德·施韦佩（Ronald Schweppe）是国际知名畅销书作家，他们擅长以简明易懂的方式系统地传授生活艺术。罗纳德·施韦佩同时也是管弦乐手与冥想导师。

**阿尔约沙·朗（Aljoscha Long）**

现代心理学、当代哲学与东方灵性在阿尔约沙·朗与罗纳德·施韦佩的作品中和谐交融。阿尔约沙·朗同时也是心理学家、治疗师和武术教练。

**感谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：版权负责人**

**Email**：[Rights@nurnberg.com.cn](mailto: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

