**新 书 推 荐**

**中文书名：《想象：7种可视化方法，助你更明晰、自信与从容》**

**英文书名：IMAGINE: 7 Visualizations for Greater Clarity, Confidence, and Calm**

**作 者：Deganit Nuur and Tim Murphy**

**出 版 社：Hampton Roads Publishing**

**代理公司：Red Wheel Weiser/ANA/Jessica Wu**

**页 数：304页**

**出版时间：2025年7月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：心灵励志**

**亚马逊畅销书排名：**

**#114 in Biology (Books)**

**#617 in Success Self-Help**

**#674 in Meditation (Books)**

**内容简介：**

**你的直觉思维已沉睡多年——难道不该唤醒它吗？《想象》这本书是为那些渴望进行自我转变、创造理想生活并重新掌控自身力量的人准备的，它将通过可视化的力量帮助他们实现目标。**

你是否向往一种不再被过度压力、不安全感和焦虑所累的生活？想象一下，踏入这样一个世界：

* 你将自身幸福置于首位，与直觉相连；
* 充满自信且真实地表达自我；
* 感受到自己被自己和他人关注、重视与呵护；
* 每天醒来都满怀希望、目标明确，内心充实；
* 逐步实现灵魂真正渴望的生活。

《想象》通过可视化的力量揭开这个变革性世界的面纱。这本全面的指南由导师德加尼特（Deganit）和蒂姆（Tim）精心打造——他们将在这段旅程中给予你支持陪伴。书中提供七种独特技巧，帮助你：

* 走出过度思考与犹豫不决的困境；
* 唤醒直觉智慧，探寻内心答案；
* 轻松进入深度放松与洞察状态；
* 重塑大脑思维，减少恐惧，增强信任；
* 接纳真实的自己，释放全部潜能。

别再无休止地寻求外部答案。《想象》赋予你挖掘内在智慧、释放内心潜藏力量的能力。你准备好体验更明晰、自信与从容的人生了吗？踏上这段自我发现的旅程，开始想象你应得的生活吧。

**本书亮点：**

* 努尔为goop撰稿，其作品曾在《纽约时报》（*New York Times*）、《福布斯》（*Forbes*）、《Vogue》和《名利场》（*Vanity Fair*）等媒体上亮相。
* 努尔被goop评为“全球顶尖的15位直觉力大师”之一。
* 本书前言由安妮塔·莫亚妮（Anita Moorjani）撰写。她著有《死过一次才学会爱》（*Dying to Be Me*），该书各版本销量总计超过18万册。

**作者简介：**

**德加尼特·努尔（Deganit Nuur）**，医学博士，是一位享誉全球的导师、知名直觉专家、针灸师，同时担任纽约和洛杉矶四季酒店的驻店疗愈师，还是一名作家和演讲家。作为Nuurvana Clairvoyant Healing的创始人，努尔被格温妮斯·帕特洛（Gwyneth Paltrow）创办的goop评为“全球顶尖的15位直觉力大师”之一。她曾登上《今日秀》（*Today Show*）、《早安美国》（*Good Morning America*）等节目，其事迹还被《纽约时报》（*New York Times*）、《福布斯》（*Forbes*）、《Vogue》和《名利场》（*Vanity Fair*）等众多知名刊物报道。

**蒂姆·墨菲（Tim Murphy）**，哲学博士，是一位实证科学家，专长于文化人类学领域。他是著名领袖德加尼特·努尔的多年好友及学生。蒂姆因在社会不平等、同理心和归属感相关课程教学方面表现卓越而获奖，并且在美国国内外展示过他的研究成果。他的第一本书是一部关于巴西城市归属感的民族志作品。

**媒体评价：**

“《想象》远不止是一本书，更是我们每个人都需要的工具包和心灵通行证，让我们能更深度地信任自己。这部指南既实用又充满诗意，给予人们深刻的肯定。德加尼特和蒂姆将不可见的能量、直觉与内在智慧，转化为不仅可理解更可实践的指南。你会在几乎每一句话下划上线标，并在有意识地共同创造生活的过程中反复重温它。”

——伊莱恩·韦尔特罗斯（Elaine Welteroth），《纽约时报》畅销书《不止足够》（*More Than Enough*）的作者、记者兼电视主持人

“这本书出自我所知最明亮、最具直觉力的灵魂之一。德加尼特是一位清晰的媒介和管道；本书不仅是她工作的展示，更是她与我们所有人分享的工具，让我们能够活得明亮、自由且充满直觉。想象一下，如果世界上每个人都能掌握这些接地、显化和能量保护的工具？这就是我想生活的世界。”

——诺尔·塔古里（Noor Tagouri），获奖记者、活动家、演讲者兼制片人

“本书是古老智慧与现代疗愈的相遇。《想象》指引你掌握支持情绪、心理与身体健康的能量工具——我多么希望我的所有患者都能在床头放上一本。”

——塔兹医生（Dr. Taz MD），hol+创始人兼首席执行官、Centrespring MD医疗总监，《激素转移》（*The Hormone Shift*）、《超级女性处方》（*SuperWoman RX*）、《21天腹部修复》（*21 Day Belly Fix*）及《医生吃什么》（*What Doctors Eat*）的作者

**《想象：7种可视化方法，助你更明晰、自信与从容》**

序言——艾妮塔·穆札尼

引言

**第一部分：能量觉知**

第一章 重获力量——金色太阳工具

第二章 识别能量——接地线工具

第三章 保存能量——能量分离工具

第四章 驻守力量——眉心中心工具

**第二部分：能量掌控**

第五章 调用空间支持——接地定位工具

第六章 顺应自然法则——创造/毁灭工具

第七章 创造理想生活——显化工具

后记

常见问题解答

致谢

作者简介

**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

