**新 书 推 荐**

**中文书名：《野性、意志、智慧：一个互动指南，什么时候划桨，什么时候休息，什么时候赤身跳入生命之河》**

**英文书名：WILD, WILLING, AND WISE: An Interactive Guide for When to Paddle, When to Rest, and When to Jump Naked into the River of Life**

**作 者：HeatherAsh Amara**

**出 版 社：St. Martin’s Essentials**

**代理公司：ANA/Conor**

**页 数：176页**

**出版时间：2024年7月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：女性励志**

**“释放生命能量的狂欢节，让每一次心跳都跳跃着对生活的热爱，活出你的独一无二，绽放最耀眼的光彩！”**

**内容简介：**

来自作者兼教师希瑟拉斯·阿马拉（HeatherAsh Amara）的一本革命性的互动指南，它揭示了构成我们生命流动的能量：《野性、意志、智慧》——对少女、母亲和老妪原型的当代再构想。

无论我们是否意识到，我们的生命始终在三种能量的循环中：野性的创造力，意志的勇气和力量，以及智慧的感激和顺从。

希瑟拉斯·阿马拉深入探讨了这三种原型，详细描述了它们在过剩和不足状态下的表现，使读者能够开始将情感上的动荡和困境视为能量失衡的结果。《野性、意志、智慧》结合了轶事、自我反思测验、简单的练习和视觉化技巧，教读者如何将这三种能量平衡起来，以找到内心的自由和一致性。

这部互动性强、具有颠覆性的指南不是一本规则手册，而是一次持续不断的旅程的邀请。加入希瑟拉斯·阿马拉（HeatherAsh Amara）的行列，一起踏上成为充满激情的、富有创造力的、无畏的、无比快乐的和充满同情心的旅程吧。

**目录**

**这本书适合有以下情况的你**

警告和协议

**关于一条该死的大河的故事**

嗨，同行者，很高兴你能来这里

身在其中. . .

你目前与生命之河的关系是什么？

来自生命之河的启示

徜徉生命之河

从概念到体现

**您的三个能量向导**

认识野性

认识意志

遇见智慧

选择一个向导

侦察你的内在领地

无畏的旅行者，请记住

**野性**

关闭我的野性

当野性变得鲁莽

野性意识

野性视觉化

狂野的思考

野性与自由

狂野医学

狂野回顾

**愿意**

我不想......但我愿意

甘愿殉道

愿意勇敢

心甘情愿的视觉化

心甘情愿的思索

愿意给予和接受

心甘情愿的医学

愿意回顾

**智慧**

陷入自以为是的故事中

透过表象看本质

智慧慈悲

智慧的视觉化

智慧的思索

智慧之流

智慧医学

智慧回顾

整合你的野性、意愿和智慧

**我们是河流**

奖励！勇士之心实践

勇士之心练习

勇士解缆

回旋

勇士医学

狂野

心甘情愿

充满智慧

**最终目的地 感觉室**

勇士评论

最后的情书

资源

视觉化

**女神、众神和神话生物，哦，我的天啊**

深入探索

你内心的灯塔

关于作者

致谢

索引

**作者简介：**

** 希瑟拉斯·阿马拉（HeatherAsh Amara）**著述丰富，其中包括《女战神训练》（*Warrior Goddess Training*）系列。她将一种开放、包容的世界观带到她的作品和教学中，这是托尔特克智慧、欧洲萨满教、佛教和美洲土著仪式的丰富融合。目前，她的日常生活是开着一辆20英尺常家庭旅行车在美国和国际各地旅行、教学。

**媒体评价：**

“这本精美的书籍由一位洞察力深刻的老师提供了有力的成长和扩展见解。日记提示为沿着下沉的道路进行甜蜜的自我发现提供了真正的机会。再见“适合所有人”的灵性，你好“战士内心的独特道路”真正的胜利！”

——克里斯·费拉罗，《显现，你的不同之处是你的力量》

“这是一本关于如何在人生的激流中游刃有余的指南书。书中包含了她一贯的疗愈性女性智慧，但她的指导和建议是以一种轻松的语气呈现的，让你在做练习和填写空白时觉得是在享受乐趣。这是对我们当前历史时刻沉重氛围的一剂急需的解药！”

——维基·诺布尔，《夏克提女神》

“这本书太棒了！希瑟拉斯·阿马拉带领我们沿着生命之河进行了一次奇妙、诚实且令人深思的旅程——这条河充满了美丽、瀑布、广阔、挣扎、恐惧和狂野的急流、灾难和神秘，阿马拉用精彩的故事讲述、反思、视觉化和练习让我们安全地抵达岸边。书中还有冥想、反思和练习，可以帮助我们平静心情、找到自我，以一种新的、富有同情心和爱的方式站稳脚跟。这是一本你愿意一遍又一遍重读的书。那一刻，我深刻地体会到：一切都是神圣的。”

——米歇尔·麦克伊万，《野性智慧》

 “希瑟拉斯·阿马拉是一位杰出的作家和老师，她满怀热情地分享着自己的智慧。她的快乐和无拘无束的热情令人无法抗拒！翻开这本书，准备去发现生命中美丽的新篇章吧。”

——斯蒂芬·穆尔海恩

“无论你是感觉自己在逆水行舟，还是被困在漩涡中，或是想要成为生活中更熟练的旅行者，《野性、意志、智慧》都是你的指南书。这本书读起来就像是在和最喜欢的阿姨喝茶：温馨而实用的幽默和实用建议的完美融合。”

——贝齐·查斯，《杀死佛陀》

**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

