**新 书 推 荐**

**中文书名：****《微光时刻：点亮人生的微小瞬间》**

**英文书名：*Glimmers: Tiny Moments to Transform Your Life***

**作 者：Nadia Narain and Katia Narain Phillips**

**出 版 社：Penguin Life/Penguin UK**

**代理公司：ANA/Jessica**

**页 数：272页**

**出版时间：2026年1月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：自助**

**内容简介：**

你是否还记得，某个糟糕的一天，你从心爱的人那里得到一个拥抱吗？又或者你曾看到春天里第一棵开花的树？有没有某个瞬间，你与陌生人相视一笑却不语？有没有某个瞬间，一个婴儿带着全部的信任和重量在你身上安然入睡？或是夕阳从城市天际线透出光芒，让你不由驻足凝望？

如果这些时刻对你来说似曾相识，或者让你回忆起类似的体验，那么你就体验过“微光”。

“微光”（glimmer）是一个微小的喜悦时刻，它向你的身体传递出“你是安全的”信号。你的肌肉开始放松，下颌不再紧咬，呼吸变得深长缓慢，你感到当下而联结。“微光”可能是突如其来的——例如在长时间劳累归家的途中看到美丽的云朵，或者在广播里意外听到你最喜欢的歌曲，又或者是第一次牵起某个人的手。也可以是你有所期待和安排的——像是清晨的第一杯茶、在大自然中度过的时光、为别人做一件好事。“微光”常常像魔法般的时刻，但它其实是一种来自神经系统的身体反应。

这本书将教你如何利用“微光”与神经系统调节的力量，创造更平静、更快乐的生活。

**作者简介：**

**纳迪娅·纳瑞恩（Nadia Narain）**是英国顶尖瑜伽导师之一，曾发行多部畅销瑜伽DVD。她最初在乐队巡演时教授瑜伽，随后成为伦敦著名的Triyoga中心的首批导师之一。她经常出现在《Vogue》、《Elle》和《Harper’s Bazaar》等杂志上，并拥有自己的无化学添加香薰蜡烛和香水系列。

**卡蒂娅·纳瑞恩·菲利普斯（Katia Narain Phillips）**在健康、饮食与按摩领域有超过二十年的经验。她曾被《Red》杂志誉为“健康食品先锋”，十多年前她开设了一家生食咖啡馆，如今在伦敦经营创新的Nectar Café。目前她与丈夫和两个儿子居住在伦敦。

**全书目录：**

引言

序章：你的神经系统（科学部分）

心

第一章 安全感

第二章 联结

第三章 关系

第四章 脆弱

心智

第五章 意识

第六章 情境

第七章 选择

身体

第八章 专注

第九章 运动

第十章 滋养

第十一章 休息

空间

第十二章 环境

第十三章 自然

第十四章 家

结语

致谢

延伸阅读

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

