

<<从容心>>

图书基本信息

<<从容心>>

内容概要

何谓人生大事？

能以一年为期的事； 无论是未知，还是哀伤，我们都得做好准备； 离婚？

年龄？

经济难关？

过虑的心需要抚慰； 生活有改变，有失败，忙碌的我们仍能在放弃与善爱的一瞬间看见光明留心？

生活发出的警示告诉你，思想要松缓，活着就是达成共识，纠缠于往事的痛苦中，徒劳无益。

事前要有耐心，面对压力要有效率； 善待自己，保持乐与同情； 聆听心中的信念，即使退休了，仍然可以爱过冥想获得好心情，让你做出正确的决定； 宽恕别人和自己，呵护身心的健康； 你一定会得到幸福！

<<从容心>>

作者简介

理查德·卡尔森，新时代的激励大师，美国著名压力咨询顾问。
在全世界，他的著作、汪讲、录音带风靡了千万大众，造成了世界性的“卡尔森旋风”。

他的《别为小事抓狂》系列目前二十多种译本，在一百多个国家出版发行，全球销量超过2000万册，被誉为“卖得最快的畅销

<<从容心>>

书籍目录

人生大事 一年为期 未知哀伤 准备离婚 年龄抚慰 改变失败 光明过忙 碌善爱放弃 警示留心 思想活着 共识往事 经济难关 痛苦事前 耐心效率 善待压力 乐观同情 聆听信念 退休心情 冥想决定 宽恕健康 幸福译者 后记

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>