

<<幸福的秘密>>

图书基本信息

书名：<<幸福的秘密>>

13位ISBN编号：9787214069030

10位ISBN编号：7214069032

出版时间：2011-4

出版时间：江苏人民出版社

作者：索菲娅

页数：287

字数：217000

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>

## <<幸福的秘密>>

### 内容概要

你是否在爱情中浮浮沉沉，心无所依？

你是否在家庭关系中身心疲惫，孤独无助？

你是否无法摆脱不堪的回忆，远离快乐？

你是否在职场中处处碰壁，四面楚歌？

.....全球顶尖心灵作家索菲娅女士告诉你，曾经她也和你一样痛苦、失败、纠结。

也许今天，你还在忙忙碌碌中寻觅幸福的踪迹，而她却彻底抛弃旧我，重获爱情、亲情、友情，并创立了成功的事业。

普通女性和精英女性的区别就在于理解和感受幸福的能力，本书诞生的意义就是让你了解幸福的本质，帮助你提高获得幸福的能力。

本书内容均来自索菲娅女士修炼前后的真实个人经历和她在帮助那些受抑郁折磨的都市女性修炼中遇到的故事，以及从这些经历中悟到的人生经验。

一本书让你破解幸福之谜，脱胎换骨地改变，助你获得爱与幸福的回报。

## <<幸福的秘密>>

### 作者简介

#### 索菲娅

美籍华人，全球顶尖的心灵作家欧美12大教区灵修主讲师，索菲娅灵品牌机构首席心理师。索菲娅有着传奇的经历，早年学医，曾在国内从事金融服务，一度光鲜却身心疲惫。后修习福课程，足迹遍及美国、法国、德国意大利、加拿大、英国、丹麦、瑞典荷兰、葡萄牙、挪威、爱尔兰、澳大利亚、韩国、日本等22个国家，长期在视台、企业界、金融界、社团、教区心灵辅导，被人称作“幸福大使”。先生的帮助下，她成立品牌机构，面向千万民众和白领宣讲幸福的秘密，从美国传遍全球，刮起了一股幸福心复苏的热潮。

## <<幸福的秘密>>

### 书籍目录

序：你为什么不幸

引言：获得幸福，只需要三周时间  
久违了！

幸福

抑郁中的自我救赎

能分享的幸福一定是真的

第1天：秘密一：不生气的智慧

不要在乎别人对我做了什么，一定要在乎我对别人做了什么

祝福嘲讽你的人

包容别人不要讲条件

要想别人怎样对待你，你就去怎样对待别人

世界是面镜子，你的目光是友善的，它就是友善的

保养心灵和保养容颜是一个道理

第2天：秘密二：学会不在乎，因为在最在乎的事物面前我们往往最没有价值

把不快乐的事做得心甘情愿

改变价值观，就能改善你现在的状况

不在意任何发生的事情

抱怨就是负债

第3天：秘密三：把糟糕变成美好只是一门技术

既然木已成舟，干脆顺其自然

失败了，也别有失败的态度

不接受任何消极、负面的事物

对任何人和事都怀有热情

第4天：秘密四：博爱的人成功最快

把自己变成别人的光

伤害你的人都是化妆成魔鬼的天使

报复之时很爽，报复之后却是深深的失落

没什么别没爱

做出的爱会感人肺腑，说出的爱更震撼人心

爱是解决一切问题的答案

第5天：秘密五：把你看在眼里,放在心里

用欢迎代替防范，可收获更多友情

轻信第一印象，会毁掉某些重要的人际关系

看在眼里，放在心里

要想得到对方认可，先去关心他需要什么

记住对方的名字和特点，他一定会喜欢你

第6天：秘密六:幸福很多时候是一种放弃

累，是因为你能力不够，想要的又太多

适当放弃，可更专注、更成功

每一种残缺都是老天对你的祝福

第7天：秘密七：谁都愿意帮助那些爱说“谢谢”的人

一句赞美，换来一个朋友，带来一个机会

感恩疾病，可以忘却疾病的烦恼

感恩父母，是做人做事乃至生存的基础

每一种不幸都是为了帮助我们成长

## <<幸福的秘密>>

“感谢橡皮虫，你是我们经济繁荣的先锋”

打开信心之门的钥匙就是感恩

感恩者，天祝之

第8天：秘密八：想做什么，马上就做

一个人的年龄应该是自己所感觉的年龄

只有好奇者才能生存

把激情进行到底

第9天：秘密九：如果生米已经煮成熟饭，那就好好享用吧

纠结就是在对自己犯罪

性格成熟比事业成功重要

没有什么是不能失去的

第10天：秘密十：你现在正在做的事情，决定你三年后的生活状态

不怕苦的人苦小半辈子，怕苦的人苦一辈子

不怕忙忙碌碌，就怕碌碌无为

把每个问题都看成是潜藏的机会

所有的痛苦无不是捎带着礼物而来的

第11天：秘密十一：时间计划决定生存质量

马上为自己制定“每日必行日程表”

你善待金钱，金钱就善待你

越早会理财，越早得幸福

一定得练就控制自己的本领

每天花一点时间经营健康

第12天：秘密十二：死是后天的事，先把今明两天过好

没有什么比活着更可贵

如果生命是有限的，我们还能珍惜吗

把今天当作是生命的最后一天

第13天：秘密十三：激活人体95%的潜能

你就是自己最好的占卜师

超人的奇迹都是潜意识创造的

不断用充满希望的话来与潜意识交谈

不要复制别人的生活，因为你无法复制别人的快乐

人类的历史就是一部男人和女人小看自己的历史

第14天：秘密十四：活在积极想象中

大部分忧虑的事都不会发生，只会让你患抑郁症

越担心的事越容易发生，所以最好不去想

别感慨最穷苦时的生活远比现在幸福

第15天：秘密十五：没什么别没梦想

目标设定占成功的80%，机遇和努力只占20%

确认出什么对你是最重要的

每个人从生下来起都在推销自己

第16天：秘密十六：思考一小时，行动十分钟

不知道自己想要什么，一切都是徒劳

你十岁左右最热衷的事就是你内心的最爱

成功者永远影响别人，而不是被别人所影响

先为自己考取一张“幸福资格证”

第17天：秘密十七：宇宙能量会帮你完成心愿，无论大小好坏

大胆向宇宙下订单，要个金龟婿都没问题

## <<幸福的秘密>>

投资判断时，不妨听从直觉  
对伪善者的建议“装聋作哑”  
不好好准备，上天都帮不了你

第18天：秘密十八：要像容忍上司一样包容家人和孩子

不要在愤怒的时候去做任何的决定  
爱他们，就对他们的小毛病睁一只眼闭一只眼  
和任何人的矛盾都不要堆积在心里  
不被别人偷走梦想，也不偷走别人的梦想  
有欢乐的家庭才最富有  
谁告诉你天赋是必需的  
你累，孩子更累

“你都做不到，凭什么要我做到”

第19天：秘密十九：做个只爱自己的“坏”女人

千万别爱上让你痛苦的男人  
暂时的寂寞，将换来一生的幸福  
没有人会为一个不爱自己的人伤心难过  
永远不要爱得失去自我  
自信不自大，仙女都没有男朋友  
男人都爱公主，公主只爱自己

第20天：秘密二十：每天做点令对方开心的事

婚姻是对人性弱点的最大挑战  
甜蜜婚姻的两个前提：门当户对和性格互补  
每个人的生活都有着不可告人的沉重  
优秀的爱人要学会成就彼此  
把婚姻当做交易，卖多少钱都是赔本  
做自己的贵人

第21天：秘密二十一：没钱的时候先去修炼修养与智慧

人生的成功在于怎样将一副烂牌打好  
优雅是一种可抗拒衰老的美丽  
事业是女人最好的美容品  
做女人要有强大的气场

后记：内心不纠结的秘密

## &lt;&lt;幸福的秘密&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：郁中的自我救赎发生车祸前，我一直都不快乐，我被太多不快乐的事包围：尽管我的部门同事和我相处愉快，可是许多其他部门的同事都认为我看起来很阴险，他们甚至提醒我身边的同事防范我；我花了很多精力在工作上却总是徒劳无益，因为不自信，因为没有勇气放弃……我必须得维系让我痛苦、压抑的工作；我一直没有停止过对爱情的幻想和追求，可是这些年来我没有拥有过一段真正意义的爱情，我的身边没有停止？

男人的出现，但没有一个是真正爱我的或我爱的；身边所有亲密的人都认为我是个天生的说谎家，连父母、家人都不相信我告诉他们的一切，我承认每句话经过我舌头的时候就会习惯性地变成谎言。没有人愿意相信我，我也不值得被信任；我每天的生活都看似充实——从不会在晚上十一点以前回家。

每天到了下班时间我就感觉到极度疲惫，可是我不愿意早早回家，总是和那帮玩友厮混在一起，尽管我并非真心喜欢和她们相处，大家混在一起，无非是为了炫耀自己新添的世界名牌、新交的钻石男友罢了。

我承认我没有真正的朋友，尽管每天？

很多人在一起，却总是觉得那么孤独；我最热衷三件事：听劲爆的摇滚乐、在马路上像表演生死时速一样飙车、找茬发脾气；我留意到我脸的两侧隐约的斑点越来越深，眼眶似乎也要凹陷、法令纹也在加深，似乎整个脸庞正处于塌方的状态，而我不知所措，这让爱美如命的我要抓狂；最让我害怕的是我已失去调控自己身体的能力，每晚忍受着辗转反侧、夜不能寐的煎熬，当整个世界都安静下来，唯有我内心的烦躁、焦虑在胸口翻腾，压迫着我，撕扯着我，令我感觉下一秒就会疯掉。

有许多个夜晚，我忍不住想大叫，因为胸中的那股狂躁的力量使我想推开窗子纵身跳下楼……这些显示我得了一种狂躁症，无法平息自己暴躁的、易怒的情绪，就如同一颗危险的炸弹，一触即发，自然没有多少人愿意靠近我；我患了抑郁症，渐渐开始厌食，我担心我的身体，却无计可施。

每天早上都能听到同事对我打招呼时，异口同声地说一句话“你今天看起来好憔悴啊”，这些都是对我极大的折磨。

我害怕身体越来越瘦、越丑、越差……一层一层的恐惧包围着我；我似乎也逐渐失去了爱的能力，对身边所有的一切都是冷漠虚伪的态度。

我承认我一直都很麻木甚至冷酷，我曾经给小动物做解剖手术，觉得很刺激，被妹妹骂我是变态的冷血动物；我曾经会因为别人不小心踩到我、有人插我的队等任何一件芝麻大的小事而不依不饶！

我眼睁睁看着我离快乐越来越远，却无能为力……总之，车祸前的我虽然外表看起来还算正常，但内心糟透了，犹如陷入心灵的绝境！

幸运的是，那场车祸令我开始渐渐改变：每晚睡前我感恩反省，原谅得罪我的人并感谢他们让我成长，为自己过去所做的错事向上天忏悔认错，祈求他能让我重新找回快乐满足的生活，祈祷他赐给我一位结婚伴侣……然后很平静地躺在床上看心灵成长的书；我不再被失眠困扰，而且我也吃得很香了，原来失眠和胃口是相互影响的；我也没法说谎了——即使说了善意的谎言我也会马上谴责自己：“是就说是，不是就说不是”；渐渐地，我不再和玩友聚会了，陪父母的时间多了，我和他们的关系亲密了许多，以前他们整日见不到我的影子；我依然如以往一样忙，但不是去飙车和狂欢，而是加入了很多义工团体，每周去教堂做礼拜、去许多地方演讲，我实现了许多曾经想都不敢想的梦想……不知不觉中，我的思想、我的言行脱胎换骨似的变成了另一个人。

我对身边的人说得最多的一句话就是“我好感激那场车祸拯救了我”，或许他们无法了解“拯救”对我而言的真正含义，那是上天对我灵魂的拯救——在这场罪恶中我本是应受惩罚的罪魁，然而我却承蒙怜悯，找到了真正的自我。

## <<幸福的秘密>>

### 媒体关注与评论

对于你所拥有的，要心存感激，这样你就会拥有更多;对于你所没有的，如果念念不忘，你永远都不会满足。

——美国脱口秀主持人，心灵女王 奥普拉婚姻是一项异常艰巨的事业，幸福的应该是克林顿，因为任何男人娶了我，我都可以让他成为总统。

——美国现任国务卿，克林顿夫人 希拉里我对幸福的观点是:一个人能做自己喜欢做的事，爱自己所爱的人，以及有自己所期望的事物，就能拥有一切! ——玫琳凯集团创始人 玫琳凯不需要追求别人给你爱、赞赏和认同，你会发现内在力量无比强大:不需要向别人乞讨爱、赞赏和认同，你慢慢发现这些只有你可以给你自己。

——华语首席心灵作家 张德芬一个女性一定要有非常真和纯的一面，才会得到她想要的幸福。无论是对爱情、还是事业，任何斤斤计较得来的东西，我认为都是很不长远的。

——著名主持人 杨澜

<<幸福的秘密>>

编辑推荐

《幸福的秘密:全球精英女性的21堂幸福修炼课》所提到的秘密全美2,200,000女性都在实践奥普拉·温弗瑞希拉里·克林顿美国最富有的“脱口秀女皇”现任美国国务卿、前第一夫人玫琳凯·艾施妮可·基德曼全球最成功女企业家奥斯卡影后全球时尚圈魅力女性、商业圈顶尖女性共同奉为至宝的幸福修炼课。

<<幸福的秘密>>

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>