

<<神奇的快乐处方>>

图书基本信息

书名：<<神奇的快乐处方>>

13位ISBN编号：9787501448654

10位ISBN编号：7501448655

出版时间：2011-6

出版时间：群众出版社

作者：杨予轩

页数：236

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>

<<神奇的快乐处方>>

内容概要

世界上最受人们关注的一个问题是：你快乐吗？

很多人感叹自己活得并不快乐、幸福。

难道努力追求的成功、经年累积的财富，也不能让自己快乐、幸福吗？

来自太平洋的波利尼西亚人认为，一个人要先学会让别人快乐，自己才能收获快乐。

在书中，我们将回答究竟什么才是快乐，又该如何得到快乐的问题，并介绍波利尼西亚人的60种快乐处方，让你从日常生活的点点滴滴中去寻找快乐，像驰骋大海的波利尼西亚水手一样，最终到达自己的快乐天堂。

<<神奇的快乐处方>>

作者简介

杨予轩北京中医药大学硕士，医师。
自由撰稿人，曾出版有《中国历代养生经》、《食物营养圣经》、《佛家自然健康法》等多部作品，计一百余万字。

<<神奇的快乐处方>>

书籍目录

导言 这世界最重要的一个问题：你快乐吗？

第一章 学会成为快乐水手的途径

关于“快乐”的自我诊断

像鸟儿一样飞越海洋

成为快乐水手的十种方法

“30分钟快乐疗法”

第二章 如何保持快乐和平衡的心态

快乐的心态

心灵与直觉

唤醒之歌

快乐实践

三个快乐平衡的问题

快乐天堂的声音

第三章 是否压抑使你喘不过气来？

你的呼吸正常吗？

“呼吸测试”

分享神圣的呼吸

第四章 为你的快乐旅行做好准备

快乐的五个要素

快乐地点的建议

合作与体贴

谦逊与善良

记录自己的快乐处方

第五章 确立自己的起点

“第七感”的作用

快乐指数测试

对快乐指数测试的应用

衡量心理免疫力

心理免疫力测试

第六章 六个欢迎和六个警告

为拥有健康而快乐

去感受、去爱、去工作和娱乐

学习如何分享快乐

学会更加简单的生活方式

学会拥有更少和学会说“不”

学到“不正常”的快乐

恸息一下，准备出发！

第七章 快乐的智慧测试

拥有智慧并不断深入

快乐的智慧测试

对测试分数的解释

<<神奇的快乐处方>>

第八章 快乐的美德测试

五种达到美德快乐的方式

快乐的美德测试

对测试分数的解释

第九章 快乐的情商测试

五市中达到情商快乐的方式

快乐的情商测试

对测试分数的解释

第十章 为健康快乐制定菜单

十五个健康快乐的基础

快乐检查表

快乐基础的补充

第十一章 温暖的爱

爱的耐心

智慧的爱

美德的爱

赞同的爱

明智的爱

无私的爱

谦虚的爱

仁慈的爱

第十二章 十五个快乐工作的处方

智慧地工作

耐心地工作

和谐地工作

愉快地工作

“卑微”地工作

爆发前闻一下烟的味道

温柔地工作

第十三章 十五个健康娱乐的快乐处方

耐心地玩

智慧地娱乐

充满美德地娱乐

高情商地娱乐

快乐地游戏

谦逊地娱乐

温柔地娱乐

第十四章 十五种爱心治疗的快乐处方

治愈耐心

和谐地治疗

愉快地治疗

谦虚地治疗

仁慈地治疗

第十五章 怎样成为自己的快乐医生

第一步：做一个快乐的便笺

第二步：记住最基本的快乐因素

第三步：快乐透视

<<神奇的快乐处方>>

第四步：写下来

第五步：记录并学习这些结果

第六步：查出潜在的快乐

后记 再来一次

<<神奇的快乐处方>>

章节摘录

版权页：很多经常练习安宁技巧的人都会发现，不做任何事情，仅仅去感受，就会产生强有力的结果。

你可能会发现在你练习完以后，伴随而来的是收到好消息，或者是以前遇到的问题得到了解决。为什么这个好的结果来源于什么也不做，原因本身并不重要，只要像夏威夷人那样去做就行了——放松，再放松。

在你应用安宁技巧的时候，要记住它并不是一个思考问题的方法，而是在激活你所有的感觉。

它没有要求你断绝同世界的一切联系，关掉一切声音。

它只是要求你完全地认识你周围的一切事物、你周围的人，甚至是过去的人和地方——真正地、完全地去感受这个世界内部的一切联系。

这是一个重新变成孩子的方法，让自己重新享受一下生活的简单，重新从你的周围吸收充满能量的空气，这些能量来源于你周围的每个人、每件事情。

在这一章的最后，我将会问你三个关于你自己的快乐处方的重要问题。

你对这些问题的回答，将会最大限度地衡量你和你周围的人所能拥有的快乐时间的长短、快乐程度和快乐的状态。

为了能够得到精确的答案，你必须心甘情愿地去做些事情。

这些事情已经帮助波利尼西亚人获得了非凡的、健康的平衡生活，同时也为他们的家人带来了快乐和健康。

当你处于安宁中时，你是自己独坐还是和你关心的人坐在一起，这并不重要，没有多大的关系。

安宁技巧是唤醒你生活中快乐能量的方法，这种能量存在于你周围所有的人和事物当中。

你要学会用波利尼西亚人的方式来看待问题，对生活充满向往。

在练习安宁技巧时，想着你现在爱着的人和你曾经爱过的人，想着你和其他人曾经度过的快乐时光。

感觉你自己的存在，欣赏一下你周围的美丽风景，但是不要把它们和任何东西进行对比。

一棵茂盛的、开满花朵的大树是多么绚丽迷人，但是一棵已经枯死很久的树也能在蓝天下创造一种神秘的氛围，激发你对未知事物的好奇心，激发你无限的遐想和猜测。

一块深绿色的草地看起来感觉很舒服，但是被烧过的草地呈现出一片片的黄色、橘色和浅绿色，中间还穿插着一点点棕色的土地，看着它们，你能和它们共同感觉到地球上生命的变迁。

不要判断什么，加入到它们中去，去感受，去吸收。

记住这是一个联系的过程，而不是孤立的。

这个过程是为了唤醒你的大脑，让你认识到生活的礼物掌握在你自己手中，浪费还是好好享受是你自己的事情，由你自己做主。

<<神奇的快乐处方>>

后记

再来一次我不希望你感觉你已经读完了这本书。

我希望能将这本书放在身边，当你书写或者实践一个新的快乐处方时，回过头来看一看它，看是否还能得到新的灵感。

在你合上这本书之前，回到第二章再回答一下那三个能开启你通向天堂之途的问题，来更新你自己的快乐日志。

现在你的回答有什么不同呢？

你是否已经学会了去实践快乐的生活呢？

如果你发现写快乐处方是非常困难的事情，请不要气馁。

当你感觉你自己正在奋斗，请记住重复下边的话：重新开始，重新开始，重新开始。

健康的快乐需要你生活看成永不停歇的一系列新的开始，而不是结束。

本书介绍了传统的暗示疗法、波利尼西亚人的快乐理念和相关的医学研究，尤其是PNI领域的研究成果。

我会尽力提供精确可靠的信息，但读者应该意识到，其他专业人员对于暗示疗法可能会有不同的观点，这是再自然不过的。

一个人的生活根本，就像植物的根一样，是所有物质上和精神上生存的源泉。

这本书的目的就是想给大家一些建议，希望大家能在生活、工作、感情和娱乐方面建立起自己的快乐天堂。

这是生活的根本。

这本书教会你在保持健康、平衡中，如何将古老的波利尼西亚智慧和现代最先进的医学研究与你自己、爱你的人、你所生活的世界紧密、完美地结合起来，使你和你家人的生活充满阳光，到处洋溢着幸福。

<<神奇的快乐处方>>

编辑推荐

《神奇的快乐处方:创造快乐与幸福的60种方法》一个人的生活根本,就像植物的根一样,是所有物质上和精神上生存的源泉。

这本书的目的就是想给大家一些建议,希望大家能在生活、工作、感情和娱乐方面建立起自己的快乐天堂。

这是生活的根本。

这本书教会你在保持健康、平衡中,如何将古老的波利尼西亚智慧和现代最先进的医学研究与你自己、爱你的人、你所生活的世界紧密、完美地结合起来,使你和你家人的生活充满阳光,到处洋溢着幸福。

<<神奇的快乐处方>>

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>