

<<阴影，属于你的生命礼物>>

图书基本信息

书名：<<阴影，属于你的生命礼物>>

13位ISBN编号：9787508621258

10位ISBN编号：7508621255

出版时间：2010-8

出版时间：中信出版社

作者：戴比

页数：213

译者：马晓棠

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>

## <<阴影，属于你的生命礼物>>

### 内容概要

当我们以追求快乐与幸福为目标时，任何我们不愿意面对的事——小自日常生活的小顺遂、个人的缺点，大至生命发展的课题与苦难，都有可能被我们压缩到生命阴暗的角落去，避之唯恐不及，于是逐渐积累成为人生旅途上不可承受之重。

《阴影，属于你的生命礼物》所要揭露的人生真相只有一个：我们都活在自己编织的故事中，不断以此求取安全感，即便故事痛苦不堪，也不愿走出它所笼罩的阴影。

作者以自己与之纠缠搏斗十数年的切身经验，试图让读者看清阴影主宰我们命运的事实。并提出与之共处、周旋以及破茧而出的具体方法，让读者了解到阴

## <<阴影，属于你的生命礼物>>

### 作者简介

黛比·福特（Debbie Ford），全美畅销书排行第一的作家。年辍时曾经放弃自己，过着嗑药与放纵的生活，性、毒品、摇滚乐，曾是她奉行不渝的信仰与高喊的口号。原本她可能困堕落而葬送年轻生命，或在戒毒所里虚度青春。然而，有一天，她获得了自己的生命礼物，经由内在的力量发生了蜕变，成为一个成功而完整的人，写出成名作《追光者之黑暗面》（The Dark Side of the Light Chasers）。从此，她一直致力于心灵！写作和演讲，教导大众：只要揭露阴影、拥抱黑暗，就能整合内心，活出全新的自己。

其他

## <<阴影，属于你的生命礼物>>

### 书籍目录

第1章 你的生命故事所有的故事都戴着面具我们为何“需要”故事虚假的自我放弃与生俱来的神性每个人都是一片独特的拼图揭露真实，找回真我心灵疗愈冥思第2章 认识你的独特性“黛比·福特秘方”三份美味私房菜勇敢去经历痛苦灵魂的盛宴心灵疗愈冥思第3章 探索伟大和神秘的故事说出你的故事故事的主题曲揭秘阴影黑盒子心灵疗愈冥思第4章 为何抓着故事不放抗拒的代价不会有人来解救你陷入绝望伟大的尝试超越已知的“你”我们害怕被故事抛弃心灵疗愈冥思第5章 重新找回

## <<阴影，属于你的生命礼物>>

### 章节摘录

随后发生了更糟糕的事情。

在我12岁那年，在一个周六的下午，妈妈把正在海滩上玩耍的我和哥哥叫到跟前，告诉我们说爸爸搬走了。

她和爸爸的婚姻结束了，他们不久就去办理了离婚手续。

家庭的破裂让我感觉自己是有缺陷的，我受到了伤害，我一直被看做是一个没出息的家伙。

父母离异一事使我堆积在内心的所有痛楚一下子释放出来，此前处于控制中的糟糕情绪如洪水般涌出。

这股情绪如此强烈以致我不得不借助药物、烟和密友来麻木自己，期盼从这些事物和人的身上找到从自己和家庭中找不到的爱 and 安全感。

在挣扎着摆脱内心空虚的过程中，我认识到只

## <<阴影，属于你的生命礼物>>

### 媒体关注与评论

“花数小时阅读这本书，你的全部生活就可以改变。

”——尼尔·唐纳德·沃舍，《与神对话》（Conversations with God）作者 “值得注意的是……黛比·福特继续转换我们的视角，教我们如何跨越个人经历的限制，摆脱阴影。

”——玛丽安娜·威谦森，《迷上爱》（Enchanted Love）作者 “对于准备跨越个人经历的限制、表现真实的自我、追求无尽的可能的这些人，本书可以从精神层面唤醒你们。

”——迪帕克·乔普拉，《如何认识神》（How to Know God）作者

## <<阴影，属于你的生命礼物>>

### 编辑推荐

走出黑暗，接纳自我，《纽约时报》畅销书榜首作者黛比·福特最新力作。  
从嗑药、酗酒、情感生活混乱的迷惘青年，到帮助他人找到人生真谛的心灵导师，美国最具传奇色彩的畅销书女作家黛比·福特，用亲身经历告诉你，每个人都有一座属于自己的金佛。

最美好的东西只能用最深切的伤痛来换取，犹如在那荒蛮的枝条之间展开歌喉的荆棘鸟，沉溺于自己纺织的故事中的你，在摆脱阴影，迎接阳光之后，组委会发现之前的一切坎坷，只是为了换取你生命中更大的惊喜和礼物。

<<阴影，属于你的生命礼物>>

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>