

<<别让心太吵>>

图书基本信息

## <<别让心太吵>>

### 内容概要

《别让心太吵:感悟生命的21天静心课》讲述了：“不是我不明白，是这世界变化快。

”每天，我们都在疲于奔命，适应着迅速变化的世界。

梦想总是很遥远，现实永远很残酷。

你看到了太多的成功人生，却从未明白什么是成功。

你经历过太多痛苦经历，却从未明白什么是经历。

你期盼过太多幸福生活，却从未明白什么是幸福。

不是这世界太喧闹，是你的心太吵。

当你的心像一杯装满水的杯子，只有清空，才能看到本质，发现心底的呼唤。

全美畅销书作家戴比·福特在本书提供了一套为期三周21天、实用有效的心灵辅导。

第一周回望与释怀，你将会体验和回望往昔尘封的伤悲、痛苦的积怨、抱恨终身的遗憾，这无异于心灵排毒，将负面情绪释放清除。

第二周立足当下、审视自我，生命将从这一刻重新开始，你将以全新的视角审视世界和自我。

第三周构想未来、发现真我，当你的心不再充斥各种声音，不再喧闹，你便知道生命真正的意义在哪里。

《别让心太吵:感悟生命的21天静心课》适用于：当下焦虑的都市人、渴望心灵宁静的广大读者。

## <<别让心太吵>>

### 作者简介

黛比·福特 (Debbie Ford) 全美畅销书排行第一的作家。

年轻时曾经放弃自己，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。

原本可能因堕落而葬送她的年轻生命，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。

其他著作有《生命最好的一年》《最佳提问》《离婚的心灵法则》。

<<别让心太吵>>

书籍目录

感悟生命的21天旅程 游戏准备 旅程承诺 旅程安排 旅程准备 旅程模式 心灵工具回望往昔 第1天 心怀渴望 第2天 获得自知 第3天 释怀往昔 第4天 学会宽恕 第5天 尊重身体 第6天 交托情感 第7天 肯定自我立足当下 第8天 欢送过往 第9天 担负责任 第10天 心怀谦卑 第11天 接纳自我 第12天 拥抱变化 第13天 进入当下 第14天 寻找真相构想未来 第15天 实现梦想 第16天 坚定意愿 第17天 心志虔诚 第18天 超越自我 第19天 发现使命 第20天 心怀悲悯 第21天 万事皆有可能结语 心灵的力量

<<别让心太吵>>

章节摘录

<<别让心太吵>>

媒体关注与评论

<<别让心太吵>>

编辑推荐

<<别让心太吵>>

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>