

<<生命的重建>>

图书基本信息

书名：<<生命的重建>>

13位ISBN编号：9787508625188

10位ISBN编号：7508625188

出版时间：2011-1-25

出版时间：中信出版社

作者：（美）露易丝 著，

页数：271

译者：方颖

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>

<<生命的重建>>

内容概要

这本书包含各种富有哲理的观点，激发了我们的创造性思维。

它让我们从另一个侧面去理解我们的经历。

我们来到这个世界上，带着纯净、清澈的思想，和我们内心的智慧息息相通。

随着我们不断成长，我们从周围的成年人身上学会了恐惧和局限。

当我们长大成人，我们已积累了太多的消极思想，多到连我们自己都没有意识到。

而我们自己，往往就是在这些错误的观念上建立起我们的生活和经历。

当你阅读本书时，书中的某些观点或许你并不认同，它们可能会同你现有的信念体系发生冲突。这很正常。

我把这称做“激发你的思维”。

你无须赞同我的所有观点，但请你审视一下你所秉持的信念和原因。

这便是成长和改变。

<<生命的重建>>

作者简介

国际知名心灵导师和演讲家，美国新时代运动领袖，《生命的重建》（You Can Heal Your Life）、《女人的重建》（Empowering Women）、《治愈你的身体》（Heal Your Body）等众多畅销书的作者。她的著作被翻译成26种不同语言在35个国家发行销售，总销量近5000万册。

她的个人思想是在她痛苦的成长经历中逐渐历练而成的。

她的童年在阴霾中度过，5岁遭遇强暴，后来到纽约与一个富商结婚后，被丈夫抛弃，后被癌症缠身。

但她凭借自己超强的意志力，在自己身上实践她的冥想康复计划。

半年后，她身体完全康复。

后来她的代表作一一问世，在世界各地热销不断。

自1981年担任心灵导师以来，露易丝·海已帮助成千上万人改变自己、挖掘自我潜力、实现个人成长和自我治愈。

她被全球媒体公认为是“自助运动”的创建者，被称为是“最接近圣人的人”，是一位成功走出童年生活阴影、完胜癌症而创造与众不同的生命价值的现代女性。

她还创建艾滋病救援组织、慈善基金会等帮助艾滋病患者及被虐待妇女和社会地位低下的穷苦人。

她是海氏出版公司（Hay House Inc.）的创始人和负责人，旨在启发人们运用心灵康复治疗各种身体和心理疾病。

<<生命的重建>>

书籍目录

第一章 情绪的重建 包容 上瘾 肯定 攀比 犯罪 激励 决断 恐惧 迷失 感受 原谅
愧疚 自责 欢乐时光 回家 幽默 进步 挫折 哀悼 新观念 记忆 耐心 平和 心的力量
偏见 接纳 恋爱 习惯 怨恨 责任 成功 支持 安全感 思想 改变 信任 理解 暴力 自
我价值 犯错第二章 智慧的指引 成长 爱的力量 权威 障碍 智慧 转变思想 内心的小孩
选择 愿景 沟通 社交 意识 掌控 值得 内在的智慧 能量 觉醒 拓展视野 做自己 心智
自由 生活的目的 上帝之爱 至善 个性 爱与被爱 主导 冥想 宇宙法则 完美 拯救 信仰
爱自己 内心对话 心灵成长 精神法则 潜意识 独一无二 无条件的爱 爱人如己 满足第三
章 关爱你的身体 美丽 身体 关爱自己 面对死亡 吸收 疾病 梦境 养老 膳食 健康 饥
饿 免疫力 营养 衰老 疼痛 性爱 性别 手术 疗愈 育儿第四章 在生活中修炼 账单
汽车 创造 做事 工作 人人皆富足 家庭 理财 付出与收获 谣言 家务 收入 失去 购物
金钱 经济危机 好消息 秩序 父母 爱地球 使命 团体共修 时间 出行 女权 言语 职
业发展

<<生命的重建>>

章节摘录

我生活在一个充满爱和包容的世界里。

包容凡事包容如果希望自己被包容，你也应该包容别人。

我们总希望父母能够包容我们的一切，而自己却常常无法包容他们。

包容是一种以淡定的态度对待自己和他人的能力。

为他人设定标准是种傲慢的行为。

我们只能为自己设定标准。

即便如此，我们更希望把它当成一种原则而不是标准。

当我们能更加宽容地对待自己，就更容易戒除那些积习。

在爱的浇灌下，我们将自由地成长和改变。

我有能力超越所有极限。

上瘾原谅自己，让自己释怀过度依赖任何身外物都会让人上瘾。

药物、酒精、性和烟草可能让人上瘾，责备别人或对人评头论足也可能让人上瘾，生病、借钱、表现怯弱和碰钉子同样会让人上瘾。

我能够摆脱这些问题。

上瘾就是将自己的能力拱手让予某种物质或积习。

我能够收回自己的能力。

是时候收回自己的能力了！

我愿意养成积极的习惯，因为我知道生活在向我招手。

我愿意原谅自己，继续向前走。

我有一个从不屈服的灵魂，此刻它正伴随我左右。

放松，忘记不愉快的事！

逐渐摆脱坏习惯并养成好习惯后，我就不会再常常觉得窒息了。

对肯定善加利用。

肯定从正面词汇开始我每每所想所说的都是一种肯定。

肯定有正面负面之分，正面的肯定带来正面的体验，负面的肯定则带来负面的体验。

如果你种下的是西红柿种子，将来长成的一定是西红柿。

如果是橡果，则长成橡树。

如果是幼犬，则长成狗。

如果我们对自己或对生活一直抱有负面的评价，那负面的体验就会继续跟着你。

现在，我摆脱了过去消极对待生活的态度。

现在养成的正面肯定的习惯是，我只言及生活中美好的事物。

那么，在我的生活中将只会出现美好的事物。

在这个世界上，你是独一无二的，没有什么能比得上你，或同你相媲美。

攀比我是无与伦比的如今我学会无条件地爱自己 and 爱他人。

尽管每个人的身高体重等可以测量，但更多无形的素质无法通过有形的概念来描述。

对我而言，不可测量的部分是我的能力之所在。

将自己同他人相比较，会让我感到优秀或不足，这都不是把自己当做真实的自我来对待。

何必浪费这些时间和精力？

我们每个人都是独一无二、美妙无比的个体，皆与众不同且各有千秋。

我拥有并坚持以自己独特的方式，诠释着我和每个人永远都是独一无二的。

有形世界的一切事物都在发生变化。

尽管我随着这些变化而改变，但我的内心一直坚持着某种比表面的改变更坚定的东西。

你内心的小孩需要不断抚慰。

犯罪自尊和自重是每个人至高的权利每种暴力行为的根源都是因为施暴者内心的小孩，或曾被粗暴对待过，或被教唆去恨别人。

<<生命的重建>>

我们不纵容暴力，但是我们必须找到其他方法，帮助那些在孩提时代曾被施以暴力的成年人。

我们现在的监狱系统只会让罪犯更恶劣。

惩罚无法挽救罪犯，让他们改过自新。

罪犯团伙和杀人犯都应得到我们的关爱。

他们曾经也是可爱的小孩。

是谁让他们沦为现在的状态？

我认为罪犯和看守都需要学会自重和自尊。

我们只有治愈他们的心灵，才能帮助他们重新做人。

他们内心的痛苦和价值观需要得到治愈和救赎。

让我们把爱传递到看守所和监狱，并期待真正的回归。

学习新技能时，坚定地支持自己，永远支持自己。

激励无论事情大小都赞扬自己我是优秀的人。

过去我常批评自己，因为我以为批评和指责会有助于自我改善和提高，但事实上并非如此，批评似乎更不利于改善和进步。

当我倾听自己内心的对话，发现自己受到批评，说自己做得不够好或做了错事时，我明白这又回到了孩提时代的旧习惯，我会立刻开始亲切地对内心的小孩说话。

与其让自己陷入内心的混乱不能自拔，我更愿意用赞扬和认可来激励自己。

我知道自己正变得日益可爱。

<<生命的重建>>

编辑推荐

《生命的重建(冥想篇)》编辑推荐：在纠结的恋情中无以自拔？

无从化解心底的怨恨之情？

在身体的小病痛中备受煎熬？

难以承受日益沉重的工作压力？

从某种程度上说，不快乐和不圆满似乎伴随着我们的生活，贯穿了生命的始终。

曾几何时，我们来到这个世界上，带着纯净、清澈的思想，与我们内心的智慧息息相通。

但随着不断成长，我们从周围的成人身上学会了恐惧，自我受到了局限。

长大后，我们积累了太多的消极思想，多到连自己都没有意识到，而我们往往就是在这些错误的观念上建立起自己的生活 and 经历。

作为畅销全球2000万册畅销书《生命的重建》的系列图书，《生命的重建(冥想篇)》从每日实践的层面出发，激发了我们对生命本质和生活意义的重新思考，让我们从另一个侧面去解读过去的经历。

你可以随便翻开一页开始阅读。

希望你能够随时发现深藏于内心的那个天使，并与它和谐地进行对话。

重新塑造一个丰满而完整的自我。

你是上帝送给这个烦嚣世界最好的礼物！

<<生命的重建>>

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>