

<<圆满>>

图书基本信息

书名：<<圆满>>

13位ISBN编号：9787509208557

10位ISBN编号：7509208556

出版时间：2012-3

出版时间：中国市场出版社

作者：迪尔德丽·邦兹

页数：178

字数：178000

译者：张猛

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>

<<圆满>>

内容概要

许多人都会时不时地感觉到生活平淡寡味、空虚、有压力、莫名其妙的焦虑，或者想知道为什么自己会很快失。

去耐性，或者想免受自己恶习的伤害.....

还是正视现实吧，我们的恶习实际有很多。

如果你曾经出现过刚刚说的这样的状况，迪尔德丽·邦兹编著的《圆满》正适合你。

我们现在要比我们的父母和祖父母们合在一起所拥有的财富都多，物质生活越来越好，但是统计数字表明，我们也比以往任何时候都沮丧。

人人都在追逐成功，都不想做自己的事。

我们受一种错误的理念所蒙蔽，认为应该用外部事物来满足我们的情感需求。

所谓外部事物，可能是物质的，也可能是其他人的看法、浪漫的爱情、体形、工作，或者其他什么。

我们不断地奢求更多。

在追逐更多物质的过程中，我们已经忘记了人与人之间的联系.....

阅读《圆满》！

看看什么是生活中的圆满！

作者简介

迪尔德丽·邦兹（Deirdre Bounds）是英国最著名的女企业家之一。在利兹大学完成学业、经过短暂而频繁的跳槽之后，她离开英国，到了日本东京做英语教师。在那里她接触到了“12步”项目。后来她又在中国、澳大利亚和希腊游历和工作。

在1994年回到英格兰北部之后，她做过女工、街头演员。认识到这些职业都没有前途之后，她创办了i—to—i.com公司，从利兹的一个小房间起家，该公司成为世界上最大的“间隔年”公司。在11年的时间里，她将公司打造成一家屡获大奖的多国组织，并在2007年将公司卖给了一家FTSE 100公司。

迪尔德丽是一个备受欢迎的、极具号召性的演说家，也是许多有影响力的商业奖项的得主。她是三家公司的主席、西约克郡居里夫人癌症关怀中心的主任，还是约克郡及享伯利年轻企业家协会的代表。

从1991年起，她就研究和实践本书介绍的训练项目的原则，并一直坚持。

<<圆满>>

书籍目录

- 自我介绍，以及我为什么写这本书i
- 项目介绍xi
- 第1步 认清问题
 - 承认失败
 - 一点真相
 - 你当前头痛的问题是
 - 你是否过度依赖
 - 感觉
 - 说教够多了，还是开始吧
 - 步骤摘要
- 第2步 解决之道
 - 第一部分：问题的根本原因和驱动因素
 - 人类有哪些本能
 - 本能错在何处
 - 本能负担的表现
 - 自我先生，请正视不安全感的驱动因素
 - 什么是“自我”
 - 独坐闹市，无处容身
 - 第二部分：解决之道
 - 认清起点
 - 意愿是关键
 - 关于比自己强大的力量，科学如是说（关于量子物理学的两小段）
 - 该如何对待更高级的力量
 - 天行有常：更高级力量就在身边
 - 第一步
 - 下一步
 - 开始尝试
 - 给宇宙的一封信
 - 步骤摘要
- 第3步 个人盘点
 - 为什么这一步至关重要
 - 私人盘点
 - 给自己盘点
 - 我们的存货
 - 从1号犯人——抱怨——开始
 - 自怨自艾：对自己的抱怨
 - 抱怨肆虐
 - 抱怨剖析
 - 盘点清单1：审查抱怨
 - 盘点清单2：审查恐惧
 - 盘点清单3：性行为
 - 盘点清单4：审查对他人的伤害
- 技巧
- 为什么我必须把所有这些都暴露出来
- 选择你的导师

<<圆满>>

步骤摘要

第4步 开始改变

长处和短处

日常生活的真相

为什么说我们作好了改变的准备

我准备好了，接下来干什么

边流泪，边剥洋葱皮

试试这个

关注自己的报警信号

记录21天的报警信号

“新我”公司旗舰店即将重装开幕

圣方济各的和平祈祷文

步骤摘要

第5步 清理过去

昨日之日不可留

如何弥补过去犯下的错误

面对面弥补

经济补偿

反应、反应，再反应

终生都要执行的一步

我说什么啊

看到结果：前途光明

步骤摘要

第6步 持之以恒，天天向上

说到做到，心想事成

日积月累

每日三省吾身

保持心灵平静的秘诀：反省

每日反省

解决“我该做什么”综合征

为过程负责，不要为成果负责

步骤摘要

第7步 践行不辍，落力传播

第一部分：践行不辍

引力法则：你相信什么，就会得到什么

工作，生意场上

家庭

浪漫关系

个人健康

社会

四处游历

接受：对所有问题的答案

第二部分：落力传播

服务和时间

加入或创建一个本地的“7步”训练小组

生活的原则

就在今日

<<圆满>>

步骤摘要

附录1 AA介绍

附录2 盘点表格

附录3 圆满导师备忘清单

参考文献

<<圆满>>

章节摘录

每日反省 1.每夜反省 通常反省自己一天行为的最佳时机是在上床之后还清醒的时候，而且应该坚持这个顺序而不要反过来，但具体仍然视你的生活方式而定。

老话说：“黎明前的黑暗”，这句话真是千真万确。

有多少次你上床的时候，还抱着对当天发生事情的担心、焦虑或愤怒呢？

在你疲劳的时候，你的感官处于负载过度的状态（正因如此，永远不要在夜里发送一封愤怒的电子邮件或短信）。

你想做的最后一件事就是将这些感受随你一同带入梦乡，而醒来的时候仍然带着情感上的不适。

相反，在大脑的记忆还新鲜的时候，请回想你刚刚度过的这一天，并问自己：·今天你哪些事做得好，明天是否还有能所改进？

·今天你的哪些缺点冒头了？

·今天你有没有不替人着想、恐惧、自私、不诚实、只顾自己？

·你是否欠别人一个道歉，包括欠自己的？

所以，不要想别人对你做了什么，而应该问问自己做了什么，或者自己的思想是否有错误。

刚过去的一天仍然新鲜，所以这是反思自己这项修炼做得好坏的大好时机。

请一定要保持对自己的诚实。

你知道自己从哪里来，所以能够准确地根据自己要前往的目标来评估自己的进度。

假如你遇到任何困难，可以将问题上交，就哪些事情是正确的寻求指导。

2.清晨反省 清晨起来是联系高级力量的好时机，也是最实用的做法，因为你马上度过崭新的一天了。

一般来说，由于美美地睡了一觉，你正精神焕发。

所以为什么不把闹钟提前15分钟，让思想为新的一天作好准备，从而改善整个一天呢？

首先，阅读、倾听。

找一个安静的地方，可以冷静地读一些思想性的或者心灵性的东西，回味所读的内容，将它们与眼前生活中的一件事联系起来。

放松，倾听心灵中浮现出来什么。

如果你有任何恐惧、焦虑或自私的感觉，只要把它们抛开就好了。

让头脑清明。

这不是迫使头脑清空，目标并不是任何思想都没有，而是正视思想。

如果出现的是令人烦恼的思想（肯定会有的，因为你的“自我”讨厌你监视它工作！

），则放弃这个思想，就像一片落叶顺流而下。

在这种安静的状态下，直觉能够发挥自己的作用。

如果你跳过这一步，直接开始想今天需要什么，那么直觉就不会出现。

你怎么能同时既倾听又说话呢？

其次，思考、提问。

想想将要开始的一天，想想自己需要做什么。

在想的时候，要考虑到其他人，问自己谁或什么是你的更高级力量，这样在你度过这一天的时候，你就会有爱心、宽容、耐心和勇气的指导下，被指引着做出一件又一件正确的事。

尝试只寻求指导，接受结果，不要去罗列今天的欲望清单。

有些时候冒出来的东西太多，让你手忙脚乱；请记住，人每天只有24小时，不论这一天看起来有多艰难，这一天都会过去的。

我经常引用的一句名言是：“逝者如斯夫”——一切都是如此，不论是好的、伟大的、坏的还是可怕的。

不论发生什么，不论我们想什么、感受什么还是做什么，地球都照样转。

所以请尝试这个技巧：想想你12个月前曾经担心的事情。

它真的发生了么？

<<圆满>>

如果确实发生了，是如你担心的那样糟糕么？

这里还有我的另外一个技巧：如果我面临极为艰难的一天，首先我会看清一个主要事实。一天是24小时，我也知道自己只能处理一天24小时。

然后我反思为什么这一天让我这么烦恼。

我在内心里会走一遍盘点流程，问自己是否只顾自己或者充满自我中心的恐惧（即我可能遗失什么，或者得不到我想要的东西）或者不替人着想或者不诚实？

让我烦恼的总归是其中之一。

用一种大家都能理解的语言表述，就是：“我能得到合同么？

我会丢掉合同么？

他会给我发邮件么？

她会离开么？

我能得到这个房子么？

如果我告诉她，她会如何反应？

他爱我么？

他们会发现么？

我不敢相信他居然这么做。

她很懒。

他是个混蛋。

我喜欢她。

她会做这件事么？

我买不起它，但我又想得到它。

”这个清单可以无限地列下去。

我确实尝试放弃这种思想，消灭我的缺点，而且我知道缺点消灭之后的空间会被填满。

一旦我发现了缺点，解决之道自然而然来。

然后我在开始这一天的时候，我就知道，我至少可以努力做正确的事情，因为这些事情有正当的理由。

我就是这样在没有一点商业知识、没钱、没合同的情况下，白手起家，从零开始成功地建立起我的公司。

如果准备一套标语、口号，可能有助于你度过困难时期，例如：“没有痛苦，就没有进步”、“宽以待人”、“期待奇迹”或者“乐天知命”、“明辨是非”。

记住这些口号，在你处于困境的时候，在脑子里默念它们，它们就会发挥效力，暂时将你的思想冷静下来。

冥想对某些人适用；我个人觉得它很有挑战性，但我确实努力尝试它。

从个人层次上讲，我的多数创意时刻都来自静默时刻，所以冥想当然是有意义的：从头脑中清除了杂七杂八的思想，就为优秀的思想腾出了空间。

但垃圾思想去而复来，所以需要每天都做这个练习。

如果你决定学习冥想的方法，那么请注意，你可能需要找到适合自己的地点和条件。

开始的时候，我想在本地上课，但情况有点糟糕（周二晚上7点到8点之间空荡荡的市中心区让我感觉怪怪的）。

但我得承认，这样的地点对其他人适合。

我没有放弃，幸运的是，当我在斯里兰卡和泰国的时候，我学会了如何在市中心区冥想。

我想保持这种感觉，所以我竭尽全力练习——而我做这个练习的时候，我还遇到了些真正有意思的人。

有些人发现写日记也是有助于清晨反思的好方法。

只需要把自己发现的可能需要面对的问题写下来，然后把当天要处理它的精神方法也写下来。

采取这种做法的人们发现，把问题和处理方法写下来，强化了他们用另一种方式投入生活，他们由此也取得了更快的进步。

<<圆满>>

3.时刻反思 只要你需要，你每天随时随地都可以与自己的更高级力量联系。

某个时候内心出现“强烈的感受”？

没问题，请相信它，这就是你的“内在力量”正在设法告诉你什么事情，而它总是对的。

这时请耐心静坐，观察它。

我的许多优秀的商业决策就是这样靠着直觉作出来的。

但糟糕的是，我相信有太多人过于依赖电子表格和所谓的分析来作判断，而这些通常会把事情变得极端错误！

P137-140

<<圆满>>

编辑推荐

是否对今天的生活不满？
在事情出错时，是否会压力过大？
是不是喜欢传别人的闲话？
是否觉得人生是场聚会，而自己是一个看客？
是否过于关注自己的问题而忽略了好的事物？
最大的敌人是否就是自己？
是否觉得生活一成不变、缺乏激情？
是否希望自己有更多精力来享用每一天？
是否想改变体形？
是否在意自己的名声，在意别人对自己的想法？
今天有没有什么事、什么人让我们抱怨或恐惧？
读完迪尔德丽·邦兹编著的《圆满》之后，你将找到答案。

<<圆满>>

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>