

<<宠爱你自己>>

图书基本信息

书名：<<宠爱你自己>>

13位ISBN编号：9787514204025

10位ISBN编号：7514204024

出版时间：2012-4

出版时间：印刷工业出版社

作者：帕特里西亚·斯帕达罗

页数：219

译者：李亚娴

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>

<<宠爱你自己>>

前言

引言 世界各地的传统都告诉我们，孝敬父母、尊敬师长、珍爱家人和子女有多重要，而事实也的确如此。

但是有一个人却经常被我们忘记，他同样重要、同样需要宠爱和珍视，那就是你自己。

为什么？

因为如果你不珍爱自己，就无法充实地生活或是全情付出。

《宠爱你自己》在第一次出版的时候，就不断有人问我怎么想到写这样一个话题，这个问题为什么如此重要？

我写这本书是因为我迫不及待地想分享我的经验，这些经验往往是吃过一番苦头后得出来的。

我写这本书期间，也看到有朋友和同事苦苦挣扎在相似的经历中。

我们都以这样或那样的方式在作选择，反而束缚了自己改变人生的能力。

我们中的许多人，都很难在我们自己想要的和别人期待我们给予的中间找到平衡。

我们难以拒绝别人的期待和要求，甚至停下来稍微休息一下也是不可以的。

或者，我们任由别人替我们作决定而不是听从自己内心的本能感受。

又或者，我们困在过去的牢笼里止步不前，只因为我们放不下别人曾对我们说过的话和做过的事。

假如我们知道的事情是不利于我们自己的，那情况会怎样呢？

这是我多年来一直在深究的问题。

我发现某些伴随我们一起成长的真理，有时候会危害我们的关系、商业、职业和幸福，甚至对我们的健康也会造成意想不到的影响。

在这里我需要明确一点，当你全心全意付出你的真心时，宠爱你自己是一种美德，而不是什么难以启齿的事情。

但是给予他人帮助也是全心全意付出的一部分，在给予中，我们必须也要求自己得到些什么。

当我们不断地允许别人来为我们作选择时，那感觉就像我们本该在自己的生活中担当主角，却接受在别人的生活中成为一个配角。

换句话说，就像我们已经习惯了戴上面具，于是，我们忘记了我们展示给世人、展示给自己的脸孔并不是我们真正的脸孔。

实际上，如果我们不尊重自己，我们会迷失自己。

我写《宠爱你自己》来帮助你以新的方式去思考我们曾经问自己的问题，我认为最本质的问题：我能怎么尊重自己以释放我所有的创造精神，并且将我最优秀的天赋献给我爱的人、我的公众和世界？

在本书中，你会发现洞察力和真实的生活故事，实用的提示和来自世界各地的智慧共同交织在一起，帮助你掌握尊重自己的艺术，以让你可以真的将自己优秀的天赋给予别人。

帕特里西亚·斯帕达罗于美国纽约

<<宠爱你自己>>

内容概要

本书告诉我们如何平衡别人的需求以及自己的需求，如何给予和被给予，我是否应该为他人牺牲自己呢》慷慨大方或者划清界限？

保持一段关系或者说再见？

类似这样的紧张已经不仅仅是生活的一部分了，它们就是我们的生活。

在本书中，作者一再强调宠爱你自己是非常重要的，宠爱你自己是一种美德，而不是难以启齿的一件事。

但是宠爱你自己并不是要否认乐于助人、在一定程度上，这本书更加强调在助人为乐的同时，人们也应该好好地宠爱自己。

这才是我们的生活。

本书还融合了世界许多传统智慧的故事和工具，告诉我们许许多多深邃的道理，作者并不是再宣传要放纵自我，也不是教你忽视别人的需求，而是尊敬自己，欣赏自己，宠爱自己，如何保持生活的平衡.....

<<宠爱你自己>>

作者简介

帕特里西亚·斯帕达罗，国际知名心灵成长导师，心灵畅销书作者、自由撰稿人、执行编辑，曾与人合作撰写6本关于个人成长和心理实践方面的图书，主要作品包括《实验性灵性的艺术：如何在日常生活中带来更多的激情、创造性和平衡》《圣杰曼对新世纪的预言》《卡巴拉——你内在力量的关键》《你的七个能量中心》《姻缘与再生》《心中的炼金术：如何给予爱收到更好的爱》。她的书被翻译成18种语言，行销于25个国家。目前她和丈夫居住在美国蒙大拿州。

<<宠爱你自己>>

书籍目录

第一部分 充实自己，尊重内心需求

引言

第一章 悖论之戏

金线

要突破，不要崩溃

第二章 寻找平衡

学着为自己付出

吃饱的幻觉

认清自我

保持平衡之举的秘诀

第三章 设定界限

对自己再投资

付出会影响健康吗？

牺牲背后

视牺牲为自私自利

制约与平衡

发自内心的愿望

维持平衡之密钥

第四章 接受支持与独自飞翔

力量的象征

让我们携手行进

亲密无间中的空间

保护自己的同时也在保护他人

保持平衡的关键

第二部分

敞开心扉，尊重心灵

第五章 心诚则灵

如何给予

给予百分之百的关注

第六章 给予什么，何时给予

听从心灵的直觉

每时每刻，你都在扮演一个老师的角色

给予你自己

第七章 流动的魔法

得到与放手

锻炼心灵的肌肉

对于金钱的误解

你给予，谁受益

保持平衡的关键

.....

第三部分 释放自己，尊重结局

第四部分 歌颂自己，尊重自己的声音

<<宠爱你自己>>

章节摘录

谁对呢——是师父还是学徒？

佛在几个世纪以前讲这个故事的时候解释道，学徒的想法是正确的。

他提出了一个悖论，这个悖论处于给予与接受的心灵艺术的中心地位：一个人在保护自己的同时也在保护他人；保护他人的同时也在保护自己。

两条真理，互相补充，寓意深刻。

就像许多智慧小故事一样，这个故事也包含几层意义。

我们之前已经发掘的最明显的一层意义就是，保护自己——先照顾好自己，满足自己内心的需求——是在积蓄帮助别人的力量。

所以，在飞机航班上，如果发生紧急情况，我们首先要给自己戴上氧气罩，然后再去帮助别人。

如果你自己都无法呼吸了，又怎么帮助别人逃生呢？

同样，如果你自己被困住了，你怎么能够帮助别人脱离困境呢？

按悖论的说法就是，有时候，想要给予别人最多的帮助，首先要照顾好自己。

占用时间照料好自己，暂时来看是自私、缺乏爱心的行为，但其实并非如此。

提高自己的能力，然后去帮助别人，这是最为慷慨之举。

一个年轻的和尚践行了一个意义深远的概念。

听到佛即将离世的消息，只有他没有像其他人一样，进进出出地去看望这位尊敬的老师，而是回到了自己的房间沉思默想。

别人认为他不关心、不尊重老师的福祉，举报了他的行为，要求他去拜访佛。

他去了，解释说他一直在沉思，因为他认为，他能给予老师最大的荣耀就是在佛的有生之年，他自己能达到顿悟的状态。

……

<<宠爱你自己>>

媒体关注与评论

帕特里西亚·斯帕达罗是一位非常了不起的身心灵的大师，我无时不刻不被她的文字所感动。

——《纽约时报》头牌畅销作家、《爱的回归》作者玛丽莲·威廉姆森
这本书为心灵寻找一个宁静的港湾。

——美国《出版者周刊》杂志 《宠爱你自己》是你的心灵粮食，是真正的心灵抚慰良药。

帕特里西亚·斯帕达罗无疑为我们提供了自我友爱的智者方法，这个力法能帮助我们征服理智和情感中的纰漏。

而这些漏对我们的生活会造很大的影响。

她无疑怒身心灵方面的大师。

——《纽约时报》畅销书作家、《改变自己从减肥开始》的作者刘易斯·吉特曼
如果你碰巧在最失落的时候需要阅读一本好书，那这本书无疑是你最明智的选择。

——《失意时最好的阅读》官方博客 有能力平衡需要的生活，家庭和湊业通常是个挑战，《宠爱你自己》这本书告诉我们如何提升自己的感觉，洞察生活的诸多矛盾，让你周围的人都能认可和支持你。

——美国《觉醒》杂志

<<宠爱你自己>>

编辑推荐

《你的七个能量中心》《姻缘与再生》《心中的炼金术》作者、国际著名心灵励志导师帕特里西亚·斯帕达罗2012年最新力作! 行销25个国家, 斩获美国多项心理学奖和杰出贡献图书大奖!

《爱的回归》作者玛丽莲·威廉姆森《改变自己从减肥开始》作者刘易斯·吉特曼倾心推荐!

<<宠爱你自己>>

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>