

<<宽恕就是爱3>>

图书基本信息

书名：<<宽恕就是爱3>>

13位ISBN编号：9787514204414

10位ISBN编号：7514204415

出版时间：2012-6

出版时间：印刷工业

作者：保罗·费里尼

页数：172

字数：150000

译者：李平

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>

<<宽恕就是爱3>>

前言

前言 幸福的定义 本书中所讲的幸福不是你从广告或电视行业中看到的那种，它也与那些过度浪漫或理想化的幸福无关。

它是在生命的起伏中用爱与慈悲的方式来保持临在，是全然地做我们自己，并为我们在生活中创造出来的种种事件付起责任。

我把这本书取名为真正的幸福，是因为它讲的是真实地做人，并直面我们的恐惧和痛苦；它讲的是愿意去疗愈自己的伤痛，以便我们可以重新连接那份与生俱来的欢乐。

当然，真实地做人并不容易。

要想真实，我们需要感觉到足够的安全才能流下热泪，才能唱出感恩和礼赞的欢歌；我们需要足够的强大才能停止批判别人，才能敢于学习我们的功课。

真正的幸福意味着超越我们的负面，开始遇见我们的恩典，以便我们可以体验到生命那神奇的美丽。

它意味着学习顺从，放开控制的需要，允许我们的生命以自然的方式展开。

它是要你成为纯粹的、独特的、敏锐的个人！

什么是真实？

对“真实”的最佳定义来自于我们最喜欢的玛格瑞？

威廉姆斯的儿童读物《绒布小兔子》。

当小兔子问“什么是真实”的时候，斯金？

豪斯回答说：“真实不是制造你的那些工艺……而是发生在你身上的奇迹。

当一个孩子爱了你很长、很长的时间，不单单是跟你玩耍，而是“真正地”爱你，那时，你就变成真实的了。

“那会受伤吗？”

兔子问道。

“有时候会的，”斯金？

豪斯回答，因为他总是很诚实。

“当你变成真实的以后，就不会在乎受伤了。”

“那么，受伤是一下子完成的，就像被刺痛一样，”它问道，“还是一点点地发生呢？”

“它不会一下子就完成，”斯金？

豪斯说。

“这会花很长的时间。”

这就是为什么那些容易损坏的、棱角分明的、或者是那些必须要小心轻放的玩具，没什么机会变成真实的。

一般来说，当你变成真实的时候，你的头发大部分已经脱落了，你的眼珠会滚出来，你身上的缝线慢慢松散，你会变得破破烂烂。

但是这都没什么关系，因为一旦你是真实的，你就不会是丑陋的，只有不懂你的人才会看不出这一点。

“真正的幸福并不易得，但却会长久地存在。”

如同斯金？

豪斯所说，“一旦你是真实的，你就不会再变回去了，你会一直都是这个样子。”

“

<<宽恕就是爱3>>

内容概要

幸福是一次旅程。

山顶只是这趟旅程中的一个位置而已，而山谷是另一个。

这趟旅程会有许许多多的高低起伏，你最好是习惯它。

幸福不是你从广告或电视行业中看到的那种，它也与那些过度浪漫或理想化的幸福无关。它是在生命的起起伏伏中用爱与慈悲的方式来保持临在，是全然地做我们自己，并为我们在生活中创造出来的种种事件付起责任。

真正的幸福是真实地做人，并直面我们的恐惧和痛苦；是愿意去疗愈自己的伤痛，以便我们可以重新连接那份与生俱来的欢乐。

真正的幸福意味着超越我们的负面，开始遇见我们的恩典，以便我们可以体验到生命那神奇的美丽。它意味着学习顺从，放开控制的需要，允许我们的生命以自然的方式展开。它是要你成为纯粹的、独特的、敏锐的个人！

本书是一张治愈你的伤痛，唤醒你内心喜悦的地图。

<<宽恕就是爱3>>

作者简介

保罗·费里尼是身心灵界的“圣经”——《奇迹课程》的资深讲师，出版过很多畅销著作。他通晓老庄、易经等东方玄学，故他的作品多具禅味，又处处落实于身心的成长。他以宽恕和爱来治愈人们的恐惧和羞愧，教人以开放心态接纳自己和别人的神圣自性，进而欣然面对日常生活的挑战。著有《宽恕十二招》《无条件的爱》等脍炙人口的著作。

<<宽恕就是爱3>>

书籍目录

- 幸福是一次旅程 PART1
- 疗愈地图 PART2
- 展示你的生命 PART3
- 拥抱我们的天赋 PART4
- 回馈他人 PART5
- 欢乐的练习 PART6
- 彻底地接受 PART7

<<宽恕就是爱3>>

章节摘录

版权页： 面对 要想幸福，你需要愿意去面对你的生命。
你不能逃避自己或别人，你无法爬到一个洞穴中消失掉。
你不能认为是别人控制了你的欢乐。
他们没有。

只有一个人在控制着你的幸福或不幸福，那就是你。

要想幸福，你需要去面对你的生命，为自己的所思、所感、所说、所做负起责任来。

你不能因为自己的悲伤而埋怨任何人。

批判和羞愧会把你锁定在不幸福的状态，它们是需要被清除的那些故事中的大部分。

要想幸福，有四件事是需要你学习的，你也可以立即着手去做。

1.面对生命（停止逃避）。

2.为自己的生命负责（停止埋怨别人）。

3.不要认为其他人能令你幸福（他们做不到）。

停止攻击自己 我确信，你的生命中曾经发生过某些不太光彩的事情。

我确信，你对此深感羞愧，也许你还会因为这些错误而攻击自己。

大部分人都在这么做。

可是这个行为必须停止。

现在你要接受你的错误，并从中学习。

如此，你就不会一次又一次地重复这些错误了。

不要对你所说所做的某些事情感到糟糕，而是要保证以后不再犯同样的错误；保证去体会那些引发你伤人伤己的行为背后的恐惧；保证要善待这些恐惧，学会带着理解和慈悲来把握它们——这样你就不会再伤害自己或攻击别人了。

当恐惧出现的时候，学着去看着它，照顾它。

不要哭着让它走开，或把它丢给别人。

你的恐惧只是属于你的东西。

你对它负有责任。

<<宽恕就是爱3>>

媒体关注与评论

保罗·费里尼的作品会让你具有更深远的洞察力和理解力，在生命中找到更加清晰完美的改变方式，这些足以真正地改变你的世界。

· ——《与神对话》作者，尼尔·唐纳·沃许 那些准备好为自己的疗愈承担责任的人一定要读一读保罗·费里尼的作品。

——著名公共电视制作人，约翰·布雷萧 这是我读过的最重要的书。

我研读它们就像研读《圣经》那样认真！

——伊丽莎白·库伯勒·罗斯，医学博士 保罗·费里尼是一位现代的卡里·纪伯伦式的诗人、神秘论者，他具有远见卓识，是真理的先知。

” ——拉瑞·多斯，医学博士 保罗·费里尼是新世纪里一位举足轻重的老师。

——伊雅娜·范赞特 保罗·费里尼将我们和内在灵魂重新连接，在这灵魂深处即便是身受重创的伤口也可以得到痊愈。

” ——琼·波利森科，博士 我认为这本书来源于与自我深层内在持续的连结。

我秉信它内含的睿智。

——柯曼·巴克斯 保罗·费里尼的作品很精彩，它向我们展示了一种在地球上轻松自在的生活方式。

——杰拉尔丁·扬波尔斯基，医学博士

<<宽恕就是爱3>>

编辑推荐

<<宽恕就是爱3>>

名人推荐

<<宽恕就是爱3>>

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>