

<<我能让你快乐>>

图书基本信息

书名：<<我能让你快乐>>

13位ISBN编号：9787538738612

10位ISBN编号：7538738614

出版时间：2012-2

出版时间：时代文艺

作者：保罗·麦肯纳

页数：176

译者：姜贻嫔

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>

<<我能让你快乐>>

前言

关于催眠CD的重要使用说明 本书附带一张功能强大的催眠CD，它会将程序植入你的大脑，使你建立并增强幸福感，终生受益。

最好是有一小时的时间可以彻底放松的时候，再来听这张CD。

驾车或操作机器时不要听CD 即使本书的内容你只字未读，只听CD，你也一样会感受到生活中幸福感的提升。

人的大脑就好像一台计算机，有它自己的软件来组织人的思考和行为。

多年来我研究了有着各式各样问题的形形色色的人，发现几乎所有问题都是由潜意识里运行的负面程序引起的。

这张CD会帮助你移除负面思考，植入积极的程序来找出并放大能让你幸福的因素。

它引导你的潜意识来帮助你，还能强化本书里所有练习的效果。

这张CD还包含了一个全新的方法来传播一种心理状态，这是练习冥想二十年才能达到的心态。

你不必了解冥想，你也不必非要相信它。

只要使用这张CD，你就会享受到这种方法的益处。

催眠因子经过精心的设计，可以根据你自身潜意识的节奏来进行。

这会有助于你在每次使用CD的时候，放松到合适的程度。

你每多听一次，效果也会越明显。

<<我能让你快乐>>

内容概要

你想不想更开心一点呢？
你想不想现在就摆脱糟糕的感觉？
你想不想体验比以往更多的喜悦？
有没有可能比你想象中的更加幸福？
《我能让你快乐》紧扣快乐、快乐、更快乐，幸福、幸福、更幸福的世界性潮流性的时尚话题，这本书还随书附赠功能强大的催眠光盘，将帮助你实现梦想。

<<我能让你快乐>>

作者简介

保罗·麦肯纳博士是世界上最成功的心理放松大师，曾经帮助上百万的人成功减肥、戒烟、树立信心和改变生活。

他还是一名励志类畅销书作家，著作包括《我能让你富》《7天改变你的生活》《立获自信》《我能让你睡》等国际畅销励志图书。

他曾在42个国家的电视屏幕上展示自己的才能，主持的电视节目拥有5亿名观众。

他在《早安美国》《晚间娱乐》《第一直播》等热播电视节目上的特殊表现，使美国观众赞叹不已。

保罗·麦肯纳博士曾经帮助奥林匹克运动会金牌获得者、世界顶级企业家、摇滚巨星、好莱坞电影明星以及皇室人员改变生活。

《伦敦时报》曾把他命名为“当代世界上最具有影响力的权威人士”。

<<我能让你快乐>>

书籍目录

序言
第一章 欢迎来到快乐的美好世界
省掉中间介质是关键
快乐是最自然的状态
惧怕快乐一点也不奇怪
我能让你快乐
我们会将快乐的程序植入你的大脑
失败是情理当中的事情
会产生怎样的效果呢
技巧的实践
催眠CD的巨大效用
我如何会知晓使人快乐的方法
第二章 我们能立刻振作起来
搭建桥梁·迅速振作
迅速走出阴霾
脑化学物质--让人快乐的“润滑剂”
感觉不错是通向快乐的最佳方式
姿势的积极力量
快乐的体态
不快情绪·请远离我
快速急救法
快乐的想象
思维场疗法
拍打并快乐着
现实与想象中的欢乐
快乐地走进练习
分歧反应者
为改变创造空间
让自己平静下来
第三章 快乐是一种习惯
学会改变旧习惯
你可以改变
三个魔法习惯让你快乐
微笑的力量
运动的巨大魔力
更快、更强、更彻底的改变
思考的习惯
添加正面想法
是黑白还是彩色
快乐思考
第四章 快乐的新航线
通往快乐的新航线
精力取之不尽吗
“自由女神”操
再充电练习

<<我能让你快乐>>

挖掘潜力

选择是如此重要

快乐是可以选择的

多做选择也能熟能生巧

利弊权衡·冒险选择

做出正确的选择

第五章 视角的力量

学会客观地看问题

用视角与框架看待棘手事物

透过墨镜的世界

改善情绪的思考实验

倾听内在的声音

学会正确使用内在的声音

头脑中的画面

头脑中的电影

改变画面

外在与内在

走出去

走进去

标签和故事

清理回忆

将快乐放大一些

身临其境

第六章 快乐的价值

快乐与人生进步息息相关

认清目标与价值观

快乐无须等待不要让它被目标束缚

认清你的价值观

活出你的价值

欣赏你的价值

购买需求还是购买感觉

千金难买我快乐

购物可以令人高兴但并不一定能使人快乐

快乐是内心的修行

重新训练你的大脑

感恩日记

第七章 友情至关重要

友情的界限

是谁鼓励着我又是谁让我低落

三种界限造就健康的距离

到底是谁的感觉呢

返回发送者

亲密关系和幸福感

与自己相处

治愈年轻时候的你

帮助他人

第八章 情绪的诸多价值

<<我能让你快乐>>

感觉卡住了
过于乐观
堵塞了
情绪信号
情绪传递出信息
情绪是我们的朋友
噪音
日常信息
被阻塞的感觉
动态变化范围
聆听情绪的声音
处理情绪
情绪堆放
处理堆放的情绪
放松情绪带来奇迹
益处
第九章 将快乐汇集起来
逃避的感觉
否认的感觉
困难的感觉
同情的顶点
描绘快乐的未来
发现你的时间轴
建立起一个快乐的未来
调试我们深深的欢喜
它是如何起作用的呢
快乐的支柱
做个快乐的人
十四天感恩日记
第一天
第二天
第三天
第四天
第五天
第六天
第七天
第八天
第九天
第十天
第十一天
第十二天
第十三天
第十四天
致谢
附录部分

<<我能让你快乐>>

章节摘录

版权页：第一章 欢迎来到快乐的美好世界你马上就要开始一次改变人生的经历了。不论你伤心、烦躁、失落、沮丧,还是一切都好或是非常快乐,本书的体系都会使你变得更加快乐更加开心。

科学研究显示,幸福水平并非固定不变的。
提高幸福水平,需要持续几天。
每天坚持少量的努力,跟着简明的指示做,运用一些强大的心理学技巧,你就能够改变人生。你会一天天建立起潜在的幸福感,越来越频繁地在生活中感受到明显、深刻而充实的幸福感。这是一本真实而实用的书。
我建议你所有的内容都试验一下,感受它是如何起作用的。
不要想当然地相信。
要确保你做的每一件事对你都有效果。
我的技巧根据最新科学成果和心理学成果研发出来,该体系中的每个技巧我都一次又一次地亲身试验过。

近二十五年来,我研究了极端沮丧的人和快乐的人,发现了二者的巨大区别。使人吃惊的是,区别仅仅是他们思维方式和行动方式上的不同,几个很细小但也很重要的区别。这些不同会对你的生活质量会产生不可估量的影响。
省掉中间介质是关键在西方,很多人花费时间和精力追求他们认为能够带来快乐的东西,像新衣服或者新车。
有时候,这会起一定作用,但是这种好心情很快就消退了,于是他们需要另一个新的东西来让自己快乐。所以他们就花更多的时间、精力和金钱来购买下一个新东西。
本书的体系和CD使用的是完全不同的方法,它直接提升你的幸福感。
想想你现在希望拥有的所有东西。
花点儿时间列出你最想要的东西前十位。
现在再想一下,然后问自己,如果我拥有了它们,我感觉会怎样?当你拥有它们的时候,你会感到很开心。事实上,你买东西买的是好心情。
如果使用本书的体系,你可以省掉中间介质,直接提升幸福感。
本书中有许多不同的技巧,根据你自身的心理状态,某些技巧会比其他的方法起效更快。
所以,即使是只有一两个技巧有直接效果,也值得你读完整本书,进行所有的练习,来找到长期过程中那些更有效的方法。
快乐是最自然的状态像饥饿、生气、烦躁、中立、机敏一样,快乐是人体最自然的状态。
所以,每个人都能变快乐。
快乐是大脑和身体向对你最有益的方向引导你的过程。
快乐是种愉悦的感觉。
你在追求快乐的路上,快乐本身也会以一种惊人的方式引导你感受到更多的快乐。
我们生来都有快乐的能力,不管你快不快乐,你都能够变得更快乐。
我曾经研究过一些人,他们本以为自己已经够快乐了,但是却吃惊地发现原来快乐无止境。
我还研究过一些人,他们拥有了一切——体面的工作、美满的家庭和健康的身体,但是他们仍旧不快乐。

他们为没能享受他们的好运而自责或生气。
他们说他们感到沮丧,看不到生活的任何意义。
我带他们学习这一体系,他们开始有了变化。
刚开始他们并不相信这会起作用,而当他们感受到自己在变快乐的时候,他们又觉得这感觉不会持续太久,但是,他们的生活确实有了变化,所以当你几周之后回看现在的话,你的人生也会变得不一样。
我碰到过一些人,他们认为他们从来就没有快乐过,还有些人有着世界上一切消极的想法。
有些人在被他们自己的“情绪过山车”折磨得筋疲力尽的时候找到我,有了实实在在的转变,拥有了更

<<我能让你快乐>>

充实更光明的生活。

一些长期抑郁的人通过不断重复运用书中的简单心理学技巧,在脑中改变了神经学行为,我见到过很多科学家对于这种现象感到吃惊。

他们变得比自己所能想象的还要快乐。

短时间内,他们就注意到了他们感觉的变化,也开始用不一样的方式看待自己。

<<我能让你快乐>>

媒体关注与评论

<<我能让你快乐>>

编辑推荐

《我能让你快乐》编辑推荐：这不仅仅是一本书,更是一套快乐系统!这本书能帮助你实现深度放松,开开心心地度过每一天!已经改变了42个国家的5亿人的命运,你不可不知的快乐秘籍!

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>