

<<真爱的旅程>>

图书基本信息

书名：<<真爱的旅程>>

13位ISBN编号：9787540750756

10位ISBN编号：7540750758

出版时间：2011-4

出版时间：漓江

作者：(美)克里希那南达//阿曼娜|译者:莎薇塔

页数：186

译者：莎薇塔

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>

## <<真爱的旅程>>

### 前言

发现真我，活出真爱我们看似为了解决一些个人或关系中的问题而走上疗愈和心灵成长的道途，并以此为目标。

而当我们向前走了一段之后，才会发现，原先的目标在老天的安排中却只是指引和驱动我们的手段，而那终极和真实的目的原来是找寻真我、体验和活出真爱。

每一段人生本质上都是一段真爱的旅程。

这段旅程是一次冒险，虽然会有路标，但没人能给你什么保证，而且一路可能需要去穿越各种意想不到的艰难险阻。

无论你的出身如何，性格如何，贫富情况如何，这段旅程都需要你自己一步一步脚踏实地地走出来，没人能够代替。

在这探寻真爱的旅程上，我们会遇到很多人，会经历各种各样的关系。

每一段关系都是一个课题，都是一个成长的机会，都是一个祝福，即使这段关系看起来很是灰暗。

而我们遇到的每一个人，都是一面镜子，他们在学习自己的人生功课的同时，也一清二楚地照出了我们内在的真善美，以及所有的不完美或需要成长的地方。

没有人能够把任何爱的能量或恨的能量植入我们的内心，形成我们一切内在感觉的能量本来就在我们的内心深处，他人只是反射或激发出这些能量。

所以，完全接纳自己，对自己的一切负起全部责任就成为觉醒的重要一步。

而当我们去释放内在过往的伤痛，改写过往基于幻象所产生的信念，而使内在世界发生积极的变化时，外在的生活和关系也会随之而发生积极的变化。

就像蜷缩的幼蛹，蜕变成蝴蝶飞向无垠的天空，真实地在人间展翅舞动。

克里希那南达和阿曼娜长期从事疗愈工作，在书中通过大量个人真实生活经验以及个案经验的分享，描述了从破除幻象的信念到树立真实的信任的过程，为我们找回内心的真爱勾勒出了清晰的路线图，让我们在一路上能够走得更明白更有方向感。

找到生命中的真爱，唯一的道途就是找回内心的真我。

这句话是我用生命经验换来的醒悟之语。

——当我真正回归爱的源头，修复与原生家庭父母的关系，并建立与自己互信互爱的关系，全然接纳给我生命的父母时，我是如此喜悦地珍爱、接纳自己啊！

当我不外求追寻一个白马王子拯救睡美人的童话时，我找回了真我——那个最纯净、善美的本质，而我的真爱就在不经意间，像秋天午后的一道阳光，闪耀在我身上了。

当下这个片刻，对于生活，你品味到什么？

张芝华：《催眠瘦身》作者，知名催眠训练导师。

## <<真爱的旅程>>

### 内容概要

幻象的信任是建立在期待与信念上的信任，我们认定生命、宇宙、神，或是其他人应该是什么样子，他们又应该用什么样的方式来对待我们。

所以，很自然地，当那些期待落空时，我们的信任也不见了，然后所有的愤怒、怨恨与放弃感会一一地出现。

成熟的信任是一个人经过内在彩虹般的自我探索历程后的最终结晶，成熟的信任只有在经过深度自我工作之后才会出现。

当我们能够在生命的困境里看见其中属于心灵与情绪上的意义时，我们就能够承受这些伤痛。

然后我们的失望与放弃会成为一种挑战，促使我们去发掘真实的信任。

只有拥有了这份真实的信任，我们才能敞开心扉，踏上真爱的旅程。

## <<真爱的旅程>>

### 作者简介

作者：（美国）克里希那南达（Krishnananda）（美国）阿曼娜（Amana）译者：莎薇塔克里希那南达（Krishnananda），美国人，毕业于哈佛大学，于加州大学受训为专业心理治疗师。  
阿曼娜（Amana），丹麦人，接受过咨商、心理治疗、光灸及头荐骨平衡等专业训练，并以专业心理治疗及身体治疗背景，整合直觉及静心向度，发展出自己独特的工作风格。  
他们的著作有《拥抱你的内在小孩》、《真爱的旅程》、《走出恐惧》等，并有多种译本。  
目前他们于世界各地带领工作坊及训练课程。  
分享“真爱的旅程”。

## &lt;&lt;真爱的旅程&gt;&gt;

## 书籍目录

前言 / 1 第一部 我们其实不懂什么是信任 第一章 信任的考验——学习整合挫折、失望与背叛 / 2 背叛事件之后的常见反应 / 3 被背叛的经验促使我们的意识提升 / 5 第二章 两种不同的信任—幻象的信任与真实的信任 / 10 “幻象的信任”以及“全面的不信任” / 11 在“期望”与“放弃”中摆荡 / 13 真实的信任 / 15 从“幻象”迈向“真实”的过渡期 / 16 第三章 移除幻象的面纱——从幼稚的天真到人性与深度 / 18 脱离“否认”的状态 / 19 认知自己不信任感的深度 / 20 造成不信任感的原因 / 23 从当下联结过去 / 29 时刻注意自己的情绪反应 / 32 第四章 学习观照自己的反弹模式——当退化孩童接管一切时 / 33 认识我们的退化孩童 / 34 我们内在退化的孩童随时在传送信息 / 35 退化孩童的症状 / 37 当金刚遇到科学怪人 / 43 上瘾行为 / 44 带着爱与了解来观察 / 46 第二部 破除幻象的信任 第五章 盒子——制约的牢笼 / 50 “盒子” / 51 渴望真实与害怕改变之间的冲突 / 54 辨认出我们的盒子 / 56 处理自己的愤怒与悲伤 / 58 第六章 骆驼、狮子与赤子——尼采的人类意识发展阶段 / 63 尼采的“三阶段论”描述了脱离“盒子”的过程 / 64 第七章 脱离过程所带来的力量 / 67——突破以及再度联结我们的根重新检验我们的价值观 / 68

## <<真爱的旅程>>

### 章节摘录

版权页：有时两种课题之间的区别并不明显生命邀请我们去区别这两种不同的情境，以便我们能够学习以不同的方式去响应不同的情境，为自己带来更多的尊严、自我尊重和对自我的爱。

但有时候我们常常搞不清楚生命邀请我们去学习的课题到底是哪一种，还是其中其实包含了两种不同的课题。

比如说，玛丽对她的男朋友充满了愤怒，因为当她问他问题的时候，他常常都没有任何响应，一直要到她开始大吼或是生气离开时，她才能够得到他的注意力。

在这种情况下，她需要学习的课题是什么呢？

玛丽的男友是通过这种忽略在虐待她吗？

是她需要对他的漠视设出一个界限呢？

还是她需要在他无法响应时承受自己的挫折感？

其实在这个情境里，存在正邀请玛丽去尊重自己，并且清楚地向男友表达：他的回答与否对她来说非常重要。

因为在她承认自己的感受与需求里，这是极为重要的一步。

然后，她也需要去学习承受她没有得到响应时的挫折感，因为即使她表达了自己的需要，那并不意味着男友就一定会改变。

汉斯和玛蒂娜是一对夫妻。

当汉斯花时间进行属于“他自己”的事情时，玛蒂娜会觉得深受打扰。

例如当汉斯坐在计算机前面工作或外出和朋友聚会时，玛蒂娜总会不断追问他还要继续工作多久、他要出门多久等问题。

对于玛蒂娜这种坚持到底的行为，汉斯也觉得非常的困扰，因为他也有他自己的恐惧，他害怕自己会因为花时间独处或外出和朋友聚会而受到惩罚。

汉斯的这种恐惧让他每一次离开时都充满了罪恶感，回家时也充满了矛盾的心情，让他有很难真的待在当下。

## <<真爱的旅程>>

### 媒体关注与评论

如果你准备好要挣脱自己情绪的枷锁以及命运的摆弄，并且厌倦了向他人索取爱、肯定和关怀的话，那这本书就是你正需要的。

——张德芬 本书通过大量个人生活经验以及个案经验的分享，描述了从破除幻象的信念到树立真实的信任的过程，为我们找回内心的真爱勾勒出了清晰的路线图，让我们在一路上能够走得更明白更有方向感。

——张芝华 我有幸能亲自聆听两位老师的教诲和引领，重新学习这个在学校和社会都忽视了的教导：如何找到自己内在真实的信任，走近彼此。

——钱维德 原来真实的信任并非假手他人而是来自于深度而绵密的灵魂探索。

原来真正的信任必先相信自己，并诚实而勇敢地面对自己。

——熊曦 真实的信任和虚幻的信任，在于每个当下一念的澄明。

这学习信任的成长历程，也像是搭着一条自由的生命之船，在曲折蜿蜒的河流上载浮载沉地往前滑进

。

——方志华

<<真爱的旅程>>

编辑推荐

《真爱的旅程》其实我们不懂什么是信任。



<<真爱的旅程>>

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>