

<<启动心的力量>>

图书基本信息

书名：<<启动心的力量>>

13位ISBN编号：9787545418521

10位ISBN编号：7545418522

出版时间：2013-5

出版时间：广东经济出版社

作者：露易丝·海

译者：李俊仪

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>

<<启动心的力量>>

前言

我不认为自己是治疗师，因为我没有治疗过谁，我只是帮助人们寻找和认识自我，让人们通过爱自己而认识到自己的神奇。

我帮助人们学会生活，找到自己的力量、智慧和神奇。

我帮助他们清除各种障碍，在各种境况下都能爱自己，但这并不意味着我们的生活就不会出现问题，而是我能够帮助人们面对各种问题。

多年来，通过为病人作咨询、到全国各地和国外指导上百个研习班和培训项目，我发现，有一样东西可以解决所有问题，那就是：爱自己。

当人们一天天地爱自己，生活就会很奇妙地变得好起来，人们变得有钱、找到自己需要的工作、有幸福的爱情，各种问题迎刃而解，只因为一句简单的话：“爱你自己。”

有人认为是我把什么都简单化，但我发现，通常简单就是深刻。

最近，有人对我说：“你送给了我最好的礼物——找到自我。”

许多人喜欢隐藏自己，使得我们不知道自己是谁、有什么样的感觉、需要什么。

生命就是寻找自我。

对我来说，生命就是深入内心，学习自己是谁。

通过爱和珍惜自己而改变一切，这不是自私，只有爱自己才能爱别人，只有当我们处于一种爱和喜悦的状态时，才能帮助这个世界。

对我来说，爱是指深深地赞赏、爱自己，爱是指赞赏自己、接纳自己的一切——自己独特的、曾经耻辱的经历，曾经的失误，还有所有好的品质，用无条件的爱接纳这一切。

不幸的是，许多人不懂得爱自己，为爱设定许多条件，比如等体重下降后、找到工作后、找到恋人后等。

然而，我们可以改变，我们可以从现在开始爱自己。

这个世界整体上还很缺乏爱，每天有越来越多的人因艾滋病而死，这是一项挑战，这项挑战使我们有机会敞开自己的心扉，越过各种障碍、越过不同的道德标准、越过不同的宗教和政治，只要我们努力，就能更快地找到答案。

我们处于世界和个体的重大变化中，我相信，我们自己选择来到这里，成为这个变化世界中的一员，是为了改变过去的生活方式，让生活更加幸福和充满爱。

在双鱼宫时代，我们走出去寻求别人的帮助：“救救我，救救我，帮帮我。”

现在，我们进入了宝瓶宫时代，正在深入内心，寻找自己的拯救者，我们就是自己正在寻找的力量，我们掌控着自己的生命。

如果今天你还不爱自己，明天你也不会爱自己，因为你能为今天找到借口，同样也会为明天找到借口，也许20年甚至一生，你都为自己找同样的借口。

不要再犹豫了，请从现在开始爱自己！

我要建设一个充满爱的世界，让人们能够展现自我，得到爱与接纳，没有评论和指责，没有偏见。这种爱可以从我们的家里开始，《圣经》上说：“请爱你的邻居，就像爱你自己一样。”

我们往往会忘了后半句：就像爱你自己一样。

如果我们不爱自己，就不会爱别人，爱自己是我们能送给自己的最好的礼物。

当我们爱自己时，就不会伤害自己，也不会伤害别人。

内心宁静而没有战争，没有帮派，没有恐怖分子，没有无家可归的人，没有癌症和艾滋病，没有贫穷和饥饿。

对我来说，世界要想和平，首先我们要获得内心的宁静，我们要学会理解、同情和原谅，当然最重要的是学会爱。

我们有足够的力量改变这一切。

爱是可以选择的，就像我们可以选择愤怒、憎恨或伤心。

我们有自由的思想，我们可以选择爱，请从现在开始选择爱，爱是最强有力的医治力量。

这本书是我5年来讲学内容中的一部分，希望能帮助你认识自我，找到自我，帮你认识到自己与生俱

<<启动心的力量>>

来的潜力。

如果你懂得了爱自己，你就将成为这个爱的宇宙中的一员。

爱来自我们的内心，来自我们自己，请用你的爱医治这个世界吧！

露易丝·海 1991年1月

<<启动心的力量>>

内容概要

<<启动心的力量>>

作者简介

<<启动心的力量>>

书籍目录

自序 前言 第一部分 认识自我 1第一章 心中的力量 2重塑自我 3第二章 倾听心灵的呼唤 10第三章 语言的力量 19心灵运行的规则 19改变和自己说话的方式 21潜意识的力量 25改变自己的思维方式 28你配得到美好的事物 29向宇宙点菜 32重新规划潜意识 34让“怀疑”作友好提示 38第二部分 战胜困难 43第四章 认识你的障碍 44停止一切评论和指责 50犯错的感觉导致自卑 51第五章 释放你的感觉 57用积极的方式释放愤怒 57怨恨导致各种疾病 62压抑情绪导致抑郁 64恐惧之下没有信任 66改掉上瘾性习惯 69过量饮食 70自助群体 72“感觉”是衡量内心的标准 73第六章 超越伤痛 75死亡带来的伤痛 75理解伤痛 79原谅能使你走向自由 82第三部分 爱自己 85第七章 如何爱自己 86爱自己的10个方法 87第八章 爱童真的自我 106医治过去的伤痛 108和童真的自我交流 110爱少年时代的你 115第九章 你的成长 117和父母交流 117青少年需要自尊 120我们是孩子的榜样 123分手和离婚 124悠然地变老 125第四部分 发挥你的聪明才智 129第十章 迎接成功 130对自己诚实 133家是神圣的地方 135良好的人际关系 136相互依存的关系 138对金钱的看法 140满足于自己所拥有的 141奉献你收入的10% 144第十一章 表现你的创造性 146工作体现了你的创造性 146你的收入来自四面八方 149创造良好的同事关系 153改变你的经营方式 155第十二章 可能性 160过去的局限 161对潜能的局限 163扩展我们的眼界 166集体的意识 167我们的其他力量 170火上行走 170一切都有可能 172第五部分 释放过去 173第十三章 改变 174改变需要行动 176压力是一种恐惧 179做自己喜欢的事 180第十四章 充满爱的世界 183摄取对身体有益的食物 187恢复自己和世界 189为了一切最美好的事物 193心理自然疗法 199后记 217申明 221译者后记 222

<<启动心的力量>>

章节摘录

<<启动心的力量>>

后记

以前，我歌唱得不好，现在也一样，只是我比以前更有勇气开口歌唱了。

我在我的研习班和组织里领唱，也许有一天我会去学习唱歌，不过我现在还没有去。

一次，当我领唱的时候，控制声乐的工作人员突然关掉了我的麦克风，我的助手约瑟夫·瓦提莫问道：“你干什么？”

”他回答：“她唱跑调了。

”那让我非常尴尬。

现在，对我来说，这已经不重要了，我的歌声是从心里发出的，我的心一天比一天开放。

我的生命中有过一些很特别的经历，其中，让我的心更加开放的就是和艾滋病病人一起工作的经历。

3年前，我甚至不能正视这群人；而现在，我可以和他们拥抱了。

我超越了曾经有过的种种局限，我得到的回报是：所到之处，人们献给了我无穷无尽的爱。

1987年10月，我和约瑟夫去华盛顿参加游行，呼吁政府帮助艾滋病病人。

我不知道有多少人了解“爱滋被子”，真是难以想象，来自世界各地的人们聚集在一起，用碎布缝成被子来纪念因艾滋病死去的人们，这些碎布是用爱来缝制的，来自世界各地的碎布缝成了一张巨大的被子。

当我们在华盛顿的时候，这些碎布被分成几个部分，在华盛顿和林肯纪念碑之间展示。

早晨6点钟，我们开始念被子上名字，我们一边念，人们一边把相应的碎布找出来，然后一块块拼接起来。

你能想象，这是个充满感情的时刻，到处都是人们的哭泣声。

当我手里拿着名单正准备念的时候，我感觉有人敲了一下我的肩膀，并问道：“我能问个问题吗？”

”我转过身去，站在我身后的这位年轻男士看到我胸前牌子上的名字，他大叫：“露易丝·海，哦，上帝啊！”

”他泣不成声，扑到我肩膀上，我们拥抱着，他只是哭泣。

当他终于缓过气的时候，他告诉我，他的爱人读过好几遍我的书，他爱人快去世的时候，请他缓慢地朗读我书里有关治疗的内容，爱人临终之前说的最后一句话是：“一切都是美好的。

”现在我站在这里，近在咫尺，我问他：“你想问我什么问题吗？”

”他的回答好像是，他没能爱人及时准备碎布，他想把爱人的名字加在我的名单里，他碰巧遇到了我。

我很清楚地记得这件事，通过这件事我看到，生活其实很简单，重‘要的事也很简单。

我想和你分享爱美特·夫克思的一段话，他是20世纪4（）年代至60年代初期一 - 爪很著名的老师，写过几本很棒的书，我非常喜欢下面这段：“没有爱战胜不了的困难，没有爱不能医治的疾病，没有爱打不开的大门，没有爱不能逾越的鸿沟，没有爱不能赎的罪，不管你陷入了多深的烦恼中，不管你有多绝望，不管有多难解的结，不管有多大的错误，爱都可以解决。

只要有足够的爱，你将成为这个世界上最快乐、最充满力量的人。

”这是事实，这似乎只是听起来很美好，但这是事实。

你要做什么才能成为世界上最快乐、最有力量的人呢？

我们内心的旅程才刚刚开始，我们才刚开始学习寻找内心的力量，如果自我封闭，我们将不会感受到这种力量。

我们越敞开自己，就越能找到宇宙的力量来帮助我们，我们可以取得伟大的成就！

请深呼吸，扩张你的胸部和心脏，继续练习，不久的将来你会越过障碍，今天是你新的开始。

我爱你 露易丝·海

<<启动心的力量>>

媒体关注与评论

路易丝·海的勇气使她广受欢迎，她敢说，没有什么障碍是不可逾越的，她教我们挖掘内心无限的潜力来丰富我们的生活，她关于医治力量的直觉知识已经开始得到医学的证实，这些知识在本书中已作了精妙的阐述。

——迪帕·绰拉医学博士《不老的身体、不朽的心灵》的作者 露易丝·海写到了你的灵魂深处，那是所有医治的起点。

——威尼·志博士《每天智慧和神圣的自我》的作者

<<启动心的力量>>

编辑推荐

<<启动心的力量>>

名人推荐

<<启动心的力量>>

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>