

<<让内心回归平和>>

图书基本信息

书名：<<让内心回归平和>>

13位ISBN编号：9787800877360

10位ISBN编号：7800877361

出版时间：2004-5

出版时间：中国发展出版社

作者：詹姆斯

页数：206

字数：150000

译者：王晓宇

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>

## <<让内心回归平和>>

### 内容概要

常常有人问作者，特别是那些对简化生活很好奇、却并未进入状态的人们问她，“简化生活之后，你是怎样利用所有的时间的？”

”人们可以在《让内心回归平和》里找到答案。

从某种程度上讲，本书所概括的是作者从简化外部生活、花时间去审视自我、了解自我以来的所感所悟。

这本书就像一家瑞典式自助餐馆，其中包含了各种各样的想法、实践、快乐、懊悔、追求、方法等等。

在生活中建立起内心的单纯会给你的个人成长带来无限的好处。

它将帮助你了解你的生活方式，给你无穷的精力。

它还会帮你理清思路，让你感到你的头脑前所未有的清晰明朗。

它将帮助你学会更好地爱自己 and 他人，帮助你随时创造真正的快乐。

它让你品尝到生活的新鲜滋味，让你对世界上正确的事情产生新的希望。

作者希望读者能将获得内心的单纯的过程视为一种令人兴奋的冒险经历，一段愉快的长途旅行，一次荣耀的人生之旅，一次不可思议的探索，一种个人的寻觅，一次天性的展现，一次充实内心，开阔思路的精神追求，一次升华心灵的洗礼。

## <<让内心回归平和>>

### 作者简介

爱莲娜·詹姆斯，曾为一名房地产经纪人。  
在一次偶然的事件中，意识到我们现代人的许多烦劳都源自于把生活弄得太复杂。  
于是，她便与丈夫一起开始简化生活的计划，并收到了明显的成效。  
在朋友们的敦促下，她便将这些方案整理成《让生命之舟变轻》一书。  
此书一问世，就在

## <<让内心回归平和>>

### 书籍目录

阅读指南第一篇 你乐意做的事情 1 简化你的生活 2 每天亲近自然 3 感受阳光 4 创造生活中的美 5 创造简单并非苦行僧 6 学会享受宁静 7 安静的家宴 8 使你的生活蒸蒸日上的事情 9 了解你的创造力 10 把握事半功倍的机会 11 放慢生活的节奏 12 学会接受 13 从现实出发 14 悉数生活中的已所不欲 15 享受每一时刻 16 找时间阅读 17 不要在床上阅读 18 多多益善的睡眠 第二篇 有益身心的兴手之劳 19 在家静修的周末 20 尝试全家人一起静修 21 记住,成长并非总是一件家务事 22 不要强求别人与你意见一致 23 组成一个支持你的团体 24 为你的小团体建立一个积极的框架 25 体验挑战的乐趣 26 关注显而易见的干扰 27 为自己搭建避风港 28 笃信 29 幻化 30 正确的思维方式 31 日记的作用 ..... 第三篇 更难的事情是考虑你该做什么 第四篇 困难的事情 第五篇 有趣的事情 第六篇 真正的事情

<<让内心回归平和>>

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>