

<<用心生活>>

图书基本信息

## <<用心生活>>

### 内容概要

在忙碌的一天结束之际，你是否曾问过自己这一天之中做了些什么或去了哪些地方?在《用心生活》一书中，作者兹维亚·古沃尔将与大家交流很多简单易行的方法，全身心地体味生活的每一刻。学会感知自己的思想和情感，学会用心体验日常生活。无论你有怎样的精神状态或生活方式，古沃尔的建议都切实可行，它将帮助你用自己独有的方式去真正享受快乐时光：也许是与亲朋好友的聚会，也许是在工作，也许是一人独处，抑或是在路上奔忙。体味现在，体味每一刻。

你想让自己的生活更加均衡平稳、和谐安宁吗？

用心去体会那些看似平凡的日常经历吧！

在超市排队、机场候机或是在健身房锻炼时……体会如何在这些等待和清闲中培养幸福感、激发创造力和保持心屡的宁静。

兹维亚·古沃尔把日常生活细节分门别类，提供了具体而详尽的建议。

你可以通读全书，也可以细读其中部分章节，从中汲取无心的灵感和动力。

<<用心生活>>

作者简介

兹维亚·古沃尔，知名学者、作家，撰写了大量生活心理方面的文章，先后在《基督教科学箴言报》和《罕布什尔日报》上发表。

曾为《罕布什尔日报》宗教记者，同时还为多家报刊杂志撰写文章，其中包括《波士顿环球》、《诗人与作家杂志》、《犹太新闻》和《史密斯大学季刊》

<<用心生活>>

书籍目录

铭心箴言点名 思想的实与虚 吸入 让杂乱的思绪平静下来 离开垫子的默想回家 爱的入口 清理杂乱的  
东西 每日顿悟 洗脑 家是心灵的港湾 在花园里 睡眠与清醒 继续做梦 关于身心健康 锻炼你的精  
神肌肉 向职业运动员学习 综合锻炼 留意散步 膳食计划 与你在一起的人 保持联系 仔细倾听 你  
在谈论什么 情绪地带 儿童游戏 用心去庆祝 清心寡欲 有目的地工作 一次做一项工作 心往宽处想  
工作在召唤 金钱问题 下班时间 人在旅途 从容不迫 过度的驾驶 等待中的游戏 注意礼貌 假日时  
光 直面大自然 最后的提醒

#### 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>