第一图书网, tushu007.com

<<别再為小事抓狂3>>

图书基本信息

第一图书网, tushu007.com

<<別再為小事抓狂3>>

内容概要

想要過得輕鬆自在，先搞定家中大小事！

現在就翻開本書，用心與家人相處、拒絕被瑣事打敗，
做個家庭生活常勝軍，人生快樂好開心！

理察．卡爾森暢銷經典之作全新改版
幫你打造樂活好家庭的一本書
想把家務打理好，簡直就是不可能的任務？

為什麼面對家人，反而要比和外人相處更容易情緒失控？

學會不為壓力和瑣事抓狂，才能充分享受家庭生活的愉悅。

當我們變得更放鬆、更平靜，願意轉換角度來看事情，
就更有能力排除生活中的干擾紛亂，也更懂得包容家人的行為。

我們會感恩自己擁有的家庭、珍惜與家人相聚的緣份，體驗最單純的快樂。

在本書中，新世代激勵大師理察．卡爾森提供了100則快樂居家、聰明理家的策略，從親密家人的相處之道、家居情趣的培養營造，到家務瑣事的整頓打理，從內而外指引你，為家中營造積極開朗的情緒天氣，讓家中充滿希望、溫暖與愛的痕跡，提升每個人的正面能量和快樂指數，讓你擁抱幸福人生好【家】在！

幸福家庭小訣竅
．家是你最後的堡壘，是你忙碌生活的避風港，
因此，家裡的情緒天氣是非常重要的，
而你的內心世界對這種情緒天氣的影響，比外在世界更大。

．想擁有平靜的生活，就要盡量避免讓外界的紛亂進入你家中，
在家也要保有隱私，有些時候，不一定要急著接電話。

．而不能活出自己的人生，往往也是現代人容易為小事抓狂的原因。

走自己的路，而不要依照別人的期望過活，將能讓你獲得內在的平靜。

．別想要改變你的家人，改變要從自己開始，家人自然而然會跟進。

隨時做孩子的好榜樣，別再跟人互吐苦水，這樣只會讓生活更顯悲慘。

．不管是多大的委屈，千萬不要帶著怒氣去睡覺。

多體恤家人的苦處，別認為只有自己最辛苦。

．讓家中充滿愛的痕跡，孩子的手工藝品、美麗的花朵、家人的照片等，都能提醒你愛的存在，也能帶給你正面的能量。

. 其實外在所有問題，都是你內心世界的反映；
你的心靜了，外在世界也就跟著清淨了。

. 日常生活的瑣事，實在不值得我們心煩；
以宏觀的角度來看待這些小事，你的人生會更順暢無阻。

. 生命是一段旅程，而人生並非天天都像在度假一樣；
每個人都應該接受自己的人生，努力改進自己的生活，慢慢朝著目標前進。

. 不管你跟家人相處得如何，
家人永遠是我們最珍貴、最在乎的寶貝。

當你回顧一生，最令你難忘的必定都是家人之間的窩心小事。

. 當然家事永遠做不完，但我們只求盡力即可，
重要的事先做，不要想一步登天，才不會給自己帶來更多壓力。

. 相信所有的辛苦都會過去的，讓自己快樂一點。

從現在起，感恩你所擁有的家，好好珍惜與家人相聚的緣份！

<<别再為小事抓狂3>>

作者简介

理察．卡爾森（Richard Carlson, PH. D.）
（1961~2006）全球暢銷書《別為小事抓狂》系列的作者，也是全美知名的演說家和心理諮詢專家。
他曾被《時人雜誌》（People）選為「最有魅力的人物，並曾多次受邀參加「歐普拉」等知名談話節目，接受ＣＮＮ等專訪；也為ＰＢＳ電視台主持特別節目，鼓勵人們將他書中所提倡的觀念，落實到日常生活中。
卡爾森以輕鬆溫馨的文筆，提供各種簡單有效的生活與工作智慧，幫助大家用更寬容自在的心情開創和諧人生。
他的演說、著作和有聲書風靡全世界，成為新世代的激勵大師。

第一图书网, tushu007.com

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