

<<幸福在我之内>>

图书基本信息

书名：<<幸福在我之内>>

13位ISBN编号：9789571454047

10位ISBN编号：9571454044

出版时间：三民書局股份有限公司

作者：王理書

页数：253

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>

<<幸福在我之內>>

內容概要

再也不會不幸福了，因為，我已從無常的外境浮沉中穩住，轉向內在永恆的幸福之光。

幸福，是人生中重要的追尋目標，但幸福到底在哪裡呢？

幸福很遙遠嗎？

每個人都能夠擁有幸福嗎？

本書將揭露幸福的祕密 - - 幸福在我之內。

本書作者依據多年來心理諮商、心靈修行、工作坊的經驗，剖析現代人追尋幸福的盲點，藉由實際案例與自己的親身經歷，帶領讀者從承認、看見、相遇、實踐愛的步驟中，看到幸福的可能，並深刻體認到：幸福的努力，不只是外在的追尋，更是內在的修行。

幸福在我之內，強調幸福與否由我來決定 - - 當我在愛中，當我用愛來開啟行動，我就是幸福。

這本書，是深遠細膩的幸福修行，能賦予心靈能量，啟動幸福的開關，幫助你深入內在創傷，找回愛與和平。

幸福在我之內，就從這裡開始。

<<幸福在我之內>>

作者簡介

王理書 美國堪薩斯州立大學教育科技與心理諮商雙碩士。
曾任物理老師、諮商員、親職輔導者；現以演講、工作坊與寫作為主。
理書的專長是與自己觸碰，無論是透過所帶領的活動、文字或隱喻故事，都能使人觸碰到內心深處的自己，被感動，並感受到愛與光。
靈性名字為Mali，這名字的意義是，讓事物的神聖本質彰顯，這也是Mali藉由寫作、生活、書寫而分享的靈魂天賦。

<<幸福在我之內>>

書籍目錄

各章介紹幫助你深入內在創傷，找回愛與和平；幫助你釐清糊成一團的夫妻爭執；幫助你如何在關係中享受人生。

共分兩篇，上篇主內、下篇主外，從內在修行到外在人際實踐，幫助讀者實現幸福。

第一篇 幸福在我之內第一章介紹什麼是幸福在我之內，第二到五章說明幸福在我之內的四個步驟：Do-Me-So-Do第一章：幸福在我之內（提出幸福在我之內的概念）第二章：幸福在我之內的「Do-Me-So-Do」（Do：承認，把眼光轉向內，讓自己對幸福負責）第三章：真愛的成熟之路（Me：看見，看見自己真正需要愛的方向）第四章：幸福的恆常與無常（Me：看見，看見未來的幸福、了解現在的遭遇是為了成就未來的幸福）第五章：與愛相遇，以愛臨在（So：相遇，學習愛的修行）第二篇 許諾天長地久重點放在與伴侶的實際相處，提供實際的方式，維持與伴侶間的良好關係（Do：實踐）第六章：深情澆灌：和平戰士與溫柔心法（如何與伴侶溝通）第七章：共命共享的合夥人：家庭股份公司（如何維繫家庭和樂）第八章：朋友、情人與玩伴（如何成為對方的好朋友、好情人、好玩伴）內容特色1.豐富實例：親身經歷和周遭朋友的經驗為例。

2.援引故事：寶盒、小英、最後14堂星期二的課、歌詞。

3.練習活動：除了文字說明外，並提供練習，讓讀者可以實際演練。

<<幸福在我之內>>

章节摘录

幸福，有很多層次。

廣告商所詮釋的幸福，通常都是幸福的物質層次，擁有一部豪華的汽車，開著這部新車在林間小路回家，孩子們在後座笑著，老婆坐在身邊很溫柔。

這是幸福的外顯層次，是物質層面的。

但這個層面的幸福，卻不是幸福唯一的故事，也絕對不是幸福所必要的條件。

這個例子，只是幸福彰顯在外的其中一種樣子，千百萬種幸福樣貌的其中一種。

許多人受到廣告的影響，會以為買了車就會有幸福，而立下心願，要為家裡買一部好的房車，開車帶孩子們出去玩，好帶來幸福。

事實上，即使沒有車，不一定能全家開車出去玩，也會有幸福的其他可能；因為，這不是幸福的條件，而是幸福的彰顯。

我們的核心本質是愛。

愛是「光的臨在」，如同神一樣的特質。

無論是誰，乞丐、富翁、小偷、聖者、孤兒或幸運兒，內在都是明亮的燈火，只不過，每個人的燈罩長得很不一樣。

有些人的燈罩無比厚重，黏膩無光，讓人絲毫感受不到燈火的通明與美麗；有些人的燈罩透明而單純，就像嬰兒一樣，哪個角度看來都是光。

不同人有不同的燈罩，因而，我們從外界感受到的光明與亮度都是不一樣的。

但終極的內在本源，都是明亮如太陽的燈火。

幸福的定義是：「當我以愛存在、用愛行動之時，我所被環繞的狀態，就是幸福。」

轉化為燈火的比喻就是：「當我連結著光，我行動時光直直透出，我被內在之光以及被光吸引來的所環繞，就是幸福。」

也就是說，當我能意識到內在的光與愛，並讓這份光與愛透出環繞或充滿我，我就已經在幸福的本質之中。

當外界的人，被我的光與愛所吸引，而靠近我，幸福就顯現了。

環繞我身邊的，是我吸引而來的。

幸福的內在吸引來幸福，哀怨憤怒的內在吸引來辛苦。

只不過此刻環繞我的，是過去的我吸引來的，而我唯一能影響的，也就是此刻。

幸福，從當下做起。

「幸福在我之內」換成有圖像的想像是「陽光在我之內」，你相信暗夜或陰天時，陽光依然存在嗎？

親密沒有一定的格式：對立衝突的伴侶、形同陌路的婚姻、所託非人、不婚、離婚、喪偶……，都還有內在和平與幸福時刻。

決心，那些來到我眼前的，就在當下，所有的關係，都能透過內在的幸福之光，透過活出愛，來感受親密。

那些已經過去的、不再是我能努力的，無論何時湧上心頭，我都能臣服收下，與之和平相處。

於是，我的愛之實踐道路就更踏實，烏雲散去後，臨在的光就透亮了。

...看全部

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>