## <<完美人生,感謝不完美的自己>>

#### 图书基本信息

书名:<<完美人生,感謝不完美的自己>>

13位ISBN编号:9789866247460

10位ISBN编号: 9866247465

出版时间:養沛文化館

作者:洪華萱著

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

## <<完美人生,感謝不完美的自己>>

#### 前言

【推薦序】走過風雨,平靜面對自己在我過往的歲月裡,不斷的學習與工作,為的是希望有一個 美好的未來;努力做好生活中的每個角色,無非是希望有一個好的人際關係。

然而,我的現實人生並沒有成為我預期的那般美好;人際關係更是顧此失彼、左支右絀,常常裡外不 是人。

男性的尊嚴不容許我低頭認輸,總認為只要更努力的去改變這些現況,事情就會有轉機。

但是結果呢?

卻往往事與願違,越搞越糟,內心的焦慮感有增無減。

華萱是我的親密伴侶,她和我一樣都有這些問題。

不同的是,在我認為一切都是別人的問題時,她卻選擇了去面對自己的問題;在我努力去瞭解別人時,她卻選擇了去瞭解她自己。

向內在探索自己的源頭,是一段艱辛的旅程。

十多年來,看著她一路披荊斬棘,跌倒了爬起來,又跌倒又爬起來,我不得不佩服華萱的勇氣和毅力:?尋求心理諮商,深入瞭解原生家庭及成長過程的問題;?擔任觀音線志工,既幫助他人又能瞭解自己;?勤閱奧修著作,幾乎沒有漏掉一本;?許醫師的賽斯講堂,幾乎有課必上;?合一課程,她都是全程參與;?嘗試各種心靈成長課程,提昇內在的能量;?每日靜坐、瑜珈,保持內在的清明;我覺得,修行的過程,就像「那六個半饅頭」的故事。

故事大綱是說:有人一連吃了六個饅頭還不飽,於是接著又吃了半個,飽了,他大嘆,早知道就只吃 這半個,何必白白吃那六個!

這個故事令人莞爾,大家都知道重點並不在那最後半個饅頭。

華萱這十多年來的內在旅程,就像是一直吃著各式的饅頭。

順序並不重要, 而是要吃得夠量, 等到那關鍵的半個饅頭出現時, 她就豁然體悟了。

但她這股堅定的心,也正是大多數人所欠缺的。

出於她對自己的瞭解,她成功的改變了自己,也間接改變了她週遭的人事物。

現在的她,擁有很好的自我覺察能力,可以清楚分辨起心動念的細微變化,鮮少再受到情緒的干擾, 已經可以平靜的做自己的主人。

當華萱向我提出,想要把她的人生經歷整理集結成書時,我是既驚訝又緊張。

因為她的人生有一半和我密不可分,我可不願意把那些不好的過往向不可知的第三者揭露。

我勸她,人人有本難念的經,別人對我們這些故事不會有興趣。

她告訴我,正因為每個人都有類似的問題,她才會想要把她自己的經驗和有需要的人分享。 放下自己的私心,我被她說服了。

如果這本書可以幫助到一些人,也將是她對人生的貢獻。

我在此衷心的祝願所有的讀者,希望大家能從我們的人生故事裡獲益。

陳冠銓【自序】人間好時節「生命不是需要被解決的問題,而是要被經驗的奧秘。

」奧修和巴關兩位開悟的聖者都這麼說過。

這一句經典名言,正是我在五十歲之際,送給自己的箴言。

根據孔子的自述:「五十而知天命」,我想我是到了這個年歲,才略略曉得該怎麼生活。

過去我一直活在顛倒夢想的人生幻境裡,執拗的以為自己是被環境拖磨的可憐受害者,夢裡不知此身只是短暫客居,著實認真賣力的在人生大戲的舞台上拼搏。

因為入戲太深,無法自拔,所以勞心費神,既苦又累。

像這樣經歷過生命的粹煉,體驗了無數外在環境帶來的艱難與辛苦,在難熬的折磨裡,我面對走不下去的困境。

這時我才不得不停止外求,轉往自己的內心尋找生命的答案,看看是什麽心境引來這樣的磨難。

多年來,慢慢的透過實修的歷程,層層剝除長久以來披掛在身上的遮障,心境才得以漸漸澄明,進而 不再扭曲的呈現如實本性。

一路走來,我終於明白生命苦難的原由。

## <<完美人生,感謝不完美的自己>>

在所有一切的發生裡,從來沒有別人,只有迷惘的自己。

現在我依然安居於煩囂喧鬧的紅塵,人物情事不變,可是我的心情不再輕易隨境起舞,反而生活日益簡單,從平靜中體會寡欲少求的自在感受。

這就是數十年來,我一直在尋尋覓覓,一種能夠貼近自己心靈的自由自在的生活方式。

「春有百花秋有月,夏有涼風冬有雪;若無閒事掛心頭,便是人間好時節。

」年少時,我便喜愛詩詞歌賦。

這一段是我一向鍾愛的詩句;我一心嚮往的心境。

如此如實體驗生活的境界,正是我現在的寫照。

此時此刻,我感覺到歲月無聲的流逝,但是內心豐盈、平靜、而且踏實。

只要珍惜當下,時時都是人間好時節。

### <<完美人生,感謝不完美的自己>>

#### 内容概要

追求完美的本身就是不完美的,看清每個挫折背後所要述說的意義,那麼生命的轉化即在瞬間綻放,它是通往成功之路的指引者,就看你如何在每個時節欣賞繁花盛開時。

從小我們就被要求著事情要做到完美,但沒有一個人是完美的,追求完美的本身就是不完美的。

其實不論是順境或逆境,都是我們的生命,每個蟄伏不安的情緒,都是生命多變的情況,每個人都是不同的,但從來沒有人允許那個原創性開花,於是我們壓抑感情、情緒和思想,使得我們變得扭曲了 ,變得混亂,而且不快樂。

當你接受人生的不完美,以感恩的心態看待生命,你將會發現,人生的圓滿其實不是來自達到別人的標準,而是讀懂每件事背後的意義。

有時我們可能遭遇到嚴酷的打擊,那彷彿讓我們墜入無底的深淵,讓我們經歷悲傷、憤怒,但如果我們能看清每個挫折背後所要述說的意義,那麼生命的轉化即在瞬間綻放。

每個人的內在其實有很強大的力量,讓我們在遭遇困頓時,可以昇華至更高的層次,與美好的自己相遇,因此學會放輕鬆,「感謝」不完美的自己,人生的方向和境遇才會跟著改變,它是通往成功之路的指引者,就看你如何在每個時節欣賞繁花盛開時。

最貼近人心的生命故事,帶你走進心靈療癒之旅。

適讀對象. 徬徨無助的女人, 將重拾生命的自信。

- . 婚姻生活觸礁者,將重回幸福的懷抱。
- . 遭遇生命困頓的旅人,將重新找回生命的方向。
- . 探詢各式心靈、心理療法者,將重新找到生命的意義。

### <<完美人生,感謝不完美的自己>>

#### 作者简介

洪華萱【現任】台北瓷畫藝術協會創辦人暨理事長花之華生活藝術中心負責人【經歷】 自創油 「勇敢尋 畫風格瓷繪技巧 曾多次接受媒體專訪.雅砌Arch 「巧匠之手」. 就業情報Career 找生命的新出口 , , 中國時報 「四十創業,洪華萱彩繪一片天」.DIY玩布置 「自在花繪過 生活」,時尚家居 「瓷與顏彩的愛戀」.雅砌Arch 「沉潛心靈的玻璃彩繪」 . 蘋果日報 「瓷繪春光,盤中藝術滿足都會女人心」.壹周刊 「瓷器彩繪畫新局」. 中天電視 裡有問題 - 女性創業經驗談 」 . 大新店有線電視台 「洪華萱棄商從藝,開創事業第二春」 舉 辦近二十次瓷繪師生展.台北捷運各大藝文廊.新店耕莘醫院藝文廊.新北市新店圖書館.亞尼克菓 子工房藝術空間.台大醫院藝文廊 多次至世界各地觀摩學習,旅遊寫生.西班牙、法國巴黎、南法 普羅旺斯、捷克、奧地利、英國、義大利、德國、日本等。

【著作】. 輕鬆玩瓷繪(教育之友). 因為旅行, 愛上瓷繪(雅書堂)【心靈履歷】. 印度合一大學訓練師. 擴大療癒法 三階【講座邀約請洽】Email: life.is.such.wonderful@gmail.com

### <<完美人生,感謝不完美的自己>>

#### 书籍目录

推薦序 走過風雨,平靜面對自己自序 人間好時節寫在書前 一個全新的自己 PART1 生命在瓷繪繽紛處轉彎 接受生活的不完美,生命才會完美 培養一個終生相伴的興趣 生命在瓷繪繽紛處轉彎 賽斯講堂的洗禮 啟動我們的內在能量 與神連結 心歸合一 觀音遍灑慈悲甘露 在神性裡,與美好的自己相遇 擴大療癒法的驚人能量 令人震撼的昆達里尼瑜珈(拙火瑜珈) 沐浴在愛與光中 PART2 充滿了愛的旅行之一英倫,豐富之旅 英倫,與春天相約 享受,繁花正盛開 相互感恩,就能幸福 高山的啟示 單獨而不孤獨 妖魔還是心魔?

之二印度,神性之旅 . 愛與喜悅無所不在 . 充滿神奇魔力的聖殿 . 關係的療癒 . 傾聽的藝術 . 塑造自己專屬的神 . 美的化身 . 海邊的貝殼 PART3 樂活人生 . 學會說不 , 才是愛自己的開始 . 放下 , 心更寬 . 減法人生、輕安自在 . 買名牌 , 不如讓自己成為名牌 . 自信是最好的能力 . 向憂鬱、失眠 說再見 . 跌倒 , 是為了更有力量的站起來 . 戀戀荷情話師恩 . 原來一切都是禮物

# <<完美人生,感謝不完美的自己>>

### 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