

<<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，看看是什麼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>>

內容概要

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>>

作者簡介

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 「勇敢尋找生命的新出口」．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 「今晚哪裡有問題 - 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>>

書籍目錄

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

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>