第一图书网, tushu007.com

<<全然接受這樣的我>>

图书基本信息

书名：<<全然接受這樣的我>>

13位ISBN编号：9789867884565

10位ISBN编号：9867884566

出版时间：橡樹林

作者：江翰雯 著
江翰雯 译

页数：336

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

第一图书网, tushu007.com

<<全然接受這樣的我>>

内容概要

當我們停止與自己為敵，擁抱自己的不完美時，我們已經開始擁有全然接受自己的慈悲與智慧。《全然接受這樣的我》邀請我們擁抱自己所有的痛苦、恐懼和焦慮，並幫助我們輕鬆卻踏實地走在寬容且慈悲的道路上。
請大家盡情享受這本滋養人心、且極具療癒力的好書吧！
！
作者塔拉·布萊克擁有身為禪修老師和心理治療師二十年的豐富經驗，透過動人的故事以及學生和案主的經驗描述，透過塔拉她自己的心路歷程，透過她提供的清晰且系統化的練習，《全然接受這樣的我》告訴我們如何明智地訓練、培育自己，轉化悲傷並重獲完整的人格。
塔拉以慈悲與寬容，將歲月獻身於重建人的尊嚴，她的教導既及時又實際，能夠消融生命的包袱，讓我們脫離羞愧和自我憤恨的價值判斷。
《全然接受這樣的我》將幫助我們了解，每一個人都是佛，而且，只要能明瞭這一點，我們就會找到內心的寧靜與圓滿。
最重要的是，《全然接受這樣的我》重新喚醒我們的佛性，也就是每一個人與生俱來的喜樂與自在的權利。

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