

<<找到幸福的自己>>

图书基本信息

书名：<<找到幸福的自己>>

13位ISBN编号：9789868572478

10位ISBN编号：9868572479

出版时间：所以文化

作者：田書綸 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>

<<找到幸福的自己>>

内容概要

幸福近在咫尺，為何卻常感覺遠在天邊？

過去！

大家尋尋覓覓生命的力量，患得患失自我的主權，錯過了幸福巴士好幾站！

現在！

你可以邀請屬於你的甜蜜和幸福進入你的生命中，你值得擁有更好的生活！

10個幸福指標，只要開始，就已經走向你！

台灣少數跨足政治、經濟、企業與心靈成長領域的靈性帶領人。

四十歲之前，涉足政壇；四十歲以後，找回自我，研習中外各種心靈成長課程，卓然有成。

成功大學商學院所畢業後，曾在競爭激烈的證券市場服務，擔任過企業經理人、上市公司操盤人

。從政期間，曾在立法院擔任國會助理、辦公室主任，處理過無數選民服務，以及協助推動各項法案。

因出身政治家庭，從小就常見各色人物出入家中，或為了解決生活問題而困擾，或為了錢與權而爭執不休，因此對生命及人生有更深刻的體會。

人生閱歷豐富，並樂於分享。

《找到幸福的自己》是作者與讀者的幸福約定，在讀者期待中出版。

<<找到幸福的自己>>

作者简介

田書綸，學歷：**成功大學企管系畢業。

經歷：中華民國青年友好訪問團美東團（1985年），遠東證券公司高級業務員、專員，立法院國會辦公室助理、主任。

心靈課程：台灣喜馬拉雅禪修學會拙火瑜珈禪修課程，淨觀中心深層溝通教育課程，圓桌教育基金會課程，財團法人永約文教基金會林凱沁老師教育課程，國際哲卡·馬任諾學院心理劇研習，美國拜倫·凱蒂「一念之轉」技術課程研習，藍道瑪鍵盤之音療頻譜的臨床治療與應用課程研習，薩提爾系統轉化治療模式專業訓練研習。

<<找到幸福的自己>>

書籍目錄

推薦序：甜蜜的幸福 賴佩霞推薦序：成就不受限的人生 王子云推薦序：幸福可以自己動手來
顏幸枝推薦序：值得青年朋友學習 黃昭順前言：我們都配得到幸福1 說好的幸福幸福是什麼？
/ 幸福的本質 / 幸福的定義 / 我們都值得擁有幸福 / 看不見的幸福 / 幸福是看見自己 / 幸福自我檢測2 親情我們在這裡長大，也在這裡受傷 / 我們選擇了自己的父母 / 排行也會有問題 / 重新看待我們的父母 / 成為自己的內在父母 / 祝福我們的孩子 / 父母以身作則 / 孩子有自己的所有權 / 開啟祖先的加持 / 親情與幸福之間 / 女孩與父親3 親密關係愛情是什麼？
/ 兩個原生家庭 / 婚姻是學習的開始 / 健康的婚姻是健全家庭的基礎 / 誠實面對感情，壓抑只會更糟 / 性的吸引力 / 誤跳火坑 / 耐心傾聽，同理溝通 / 結婚？
離婚？
/ 一個男人，兩個太太4 友誼信任與交託 / 誠懇地傾聽 / 真誠地溝通 / 接受與付出 / 與他人相處5 工作工作的性質 / 成功的條件 / 快樂的工作 / 給自己，也給別人一次機會 / 學習在工作中正向思考 / 行動力 / 練習快樂技巧，工作更有效率6 健康愛自己的身體 / 情緒如何影響健康 / 收回身體 / 呼吸的重要 / 食物對身體的影響 / 運動好處多 / 感恩自己的身體 / 一封對身體的感謝信7 財富金錢是一種流動 / 金錢是工具 / 金錢的恐懼 / 金錢的限制性信念 / 金錢的意義 / 金錢的動力 / 保持金錢的美感8 成熟度成熟的本質 / 展現於心智與情緒上的成熟 / 成熟是一致性的表現 / 成熟是自我整合9 愛自己什麼是愛自己？
/ 愛自己的三個面向 / 你是否真的愛自己？
/ 不是我的錯 / 把主權與力量收回來 / 成為自己都會愛上的人 / 別讓過去阻礙你10 信仰人類與宗教 / 與神的連結 / 愛與信仰 / 靈性的追求 / 在靈性上進化 / 信任上帝11 對世界的信任與世界的關係 / 自然界 / 生命的省思 / 自然的平衡12 看見幸福女人的幸福 / 相信幸福13 一念之轉拜倫·凱蒂的教導 / 九天課程 / 轉念作業的練習 / 轉念作業單後記

<<找到幸福的自己>>

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>