第一图书网, tushu007.com

<<生活本来随心所愿>>

图书基本信息

书名：<<生活本来随心所愿>>

13位ISBN编号：9787505432024

10位ISBN编号：7505432028

出版时间：2012-7

出版时间：朝华出版社

作者：安妮·佩森·考尔

页数：184

字数：90000

译者：胡彧

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

内容概要

为什么我拥有一个难以改变的伴侣和一个屡教不改的孩子，
为什么我们对别人的抱怨永不止，对自我的爱怜用不断，
为什么我的生活中总是充斥着无尽的琐事和无聊的烦恼，
……
其实，大多数人身上都有的“有趣行为”，你有吗？

当我们因为别人而恼怒时，是别人影响到了我们的生活还是我们介入了别人的领地？
当你面对工作、生活、孩子、压力、以及无休止的琐事时，你是否失去了快乐的本能？
其实，生活的不如意只是一种错觉！
生活本是美好的，只是你没有找到认识它的窗口。
20世纪西方最著名的心灵修养大师带你感受心灵改变生活的力量，告诉你生活可以随心所愿的秘密。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

安妮·佩森·考尔（1853—1940），英国著名女作家，她的著作曾被译成法、德等多种语言，畅销30多个国家和地区，引导几代人回归心灵的健康和舒畅。
安妮的作品大多主题鲜明，笔触温情又不失专业，能给迷茫中的人们带来一些宽慰，帮助人们找到生活的本真，告诫人们在经济社会里，追求成功的同时，一定不要忘记我们追求成功的目的——让生活变得更美好，并要懂得关爱自己和身边的人和事物，注重心灵和精神的修炼。

书籍目录

Chapter 1：请跟我一起寻找真实的情感
 束缚．羁绊．自由．文明
Chapter 2：遵循身体的本能
 自然．规律．本能
Chapter 3：“ 一种被遗忘的艺术 ”
 认真VS强迫．娱乐的精髓．快乐的自觉力
Chapter 4：你决定世界的样子
 虚假的观念．成见．联想．改变
Chapter 5：还原生活真实的比例
 琐事．真实．错觉
Chapter 6：情绪抵抗力
 抵制．顺应．情绪VS自由
Chapter 7：温柔的容忍给我们真正的自由
 恼怒．偏狭．事实．“ 我愿意 ”
Chapter 8：偏见是一个沉重的包袱
 盲区．立场．忍耐．“ 他角度 ”．同情心
Chapter 9：保持一种距离
 压抑．表面混乱．距离．权力
Chapter 10：陌生的自己
 过分关注．自我认知
Chapter 11：“ 幼儿园精神 ”
 入侵．干预．强迫．真正的自由
Chapter 12：疾病是一个走向健康的机会
 环境的指引．惩罚．自然法则．耐心
Chapter 13：健康的爱是生活，而不是伤感
 情感浪费．病态快乐．沉溺．脆弱
Chapter 14：当问题袭来
 神经疲劳．自我消融
Chapter 15：结语
 自然．健康．随心所愿

章节摘录

版权页： 休息不总是指“安静地待着”，但安静地待着时一定是在休息。
其实真正能体会到心神宁静的人寥寥无几。
但只要我们经过休息或者只是近似休息的状态之后，休息的强大力量就会带着我们，飘然飞起，飞向焕然一新的生活，让我们获得无穷的力量，投入到新的工作中。
休息的秘诀就是在得到大自然的暗示时随即转入安静状态；睡眠便是这种安静的极致。
如果能随心所欲地休息，呼吸新鲜空气，进行锻炼并获取营养，那是再好不过的了。
然而，很多人却没有这种自由。
我们可以毫不费力地就从身边找到这样的人。
他们无法享受上面所说的种种益处，而又对此无能为力，只能抱怨。
、 事实上，也确实有很多人已经发现了这种形式的绊脚石会阻挡我们正常的生活。
其实，凡事只要尽己所能，并怀抱感激之心，我们就可以从上边所说的那些健康之源中获得益处。
这样做可以为我们开辟道路，使我们更清楚地看到获得更多益处的方式。
但是，与其说这些障碍是抱怨，不如说是自怨自艾或者吹毛求疵，这种心态往往来自于那些可以有自由充分享受生活的人。
他们一心认为只有自己的身体极其需要健康，而无暇顾及身体之外的其他因素。
这些人数以百计地加入各种各样的健身文化场所，传播休息疗法，乐于接受任何新潮的健身方法。
结果，健身不见成效，却只是产生了更多的健身文化，更多的休息疗法和更多的健身狂。
哦，有时还会产生另外一个结果——疾病。
这些活动让他们有了实实在在的事情去做。
但是，所有的饮食、呼吸、锻炼和休息并没有带来持久的活力和健康，就是因为他们的目的性太强了。
在他们的眼中，只有他们自己才是中心和全部。
健康的本能被培养得越早，就越会被当成顺其自然的事，身体也会越早成为完美的仆人，给你以很高的礼遇，而不必让你时时记挂。
这是荒蛮时代的先祖留下的本能，它也许会在未来的文明中被保留和提升。
这种本能是天生的，听从它的引导能使我们获得更多、更高级的能力。

媒体关注与评论

安妮·考尔为寻求内心宁静的人们提供了亲切、温暖而实用的引导，充满澄澈的洞见。
本书是所有探索幸福生活者的完美指南。
——丹尼·尔高曼（Daniel Goleman 《EQ》作者）安妮·考尔再次证明她在追寻幸福的旅程中，对于内心韵律的认识与体验是多么广博。
她以西方人少见的开放识见，为读者提供了亲切的心路见闻。
——史蒂芬·拉维(Stephen Levine 《拥抱忧伤》作者）

编辑推荐

大多数人身上都有的“有趣行为”，你有吗？
如果你有一个唠叨不止的妻子，《生活本来随心所愿》会是一颗灵丹妙药；如果你的父母现在的生活还不甚和谐，《生活本来随心所愿》是送给他们晚年最好的礼物；如果你正处在生活的泥沼中，《生活本来随心所愿》会改变你对世界的看法，还你一个舒心明澈的生活。

名人推荐

安妮·考尔为寻求内心宁静的人们提供了亲切、温暖而实用的引导，充满澄澈的洞见。
本书是所有探索幸福生活者的完美指南。
——丹尼·尔高曼（Daniel Goleman《EQ》作者） 安妮·考尔再次证明她在追寻幸福的旅程中，对于内心韵律的认识与体验是多么广博。
她以西方人少见的开放识见，为读者提供了亲切的心路见闻。
——史蒂芬·拉维（Stephen Levine《拥抱忧伤》作者）

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