第一图书网, tushu007.com

<<你离富足只有6步>>

图书基本信息

书名：<<你离富足只有6步>>

13位ISBN编号：9787508055435

10位ISBN编号：7508055438

出版时间：2009-12

出版时间：华夏出版社

作者：维多利亚·卡索

页数：187

译者：谢礼花

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

前言

是什么像日食般遮蔽了人类的伟大？
是什么让我们突然丧失了应有的创造性、爱心和韧性？
是什么悄悄地让富足偏离我们，使我们甘愿生活在阴影中？
更重要的是，我们又该怎样阻止这些的发生？
在找出对策之前，我们必须先找出问题的源头。
如果你有一个小时的时间解决一道难题，你会怎样安排这段时间？
阿尔伯特·爱因斯坦曾这样回答：“我首先会花55分钟精确地定义这个问题。”而在我看来，彻底、精确地定义“短缺的催眠”所呈现的问题可远远多于“55分钟”！
当我漫长的研究屡遇不顺时，突然有一天，一切都豁然开朗，答案自然展现在我面前——生存形式。
我们虽然看不到它，它却真实地飘浮在我们时刻呼吸的空气之中，存在于我们的文化和家庭环境中，就像病毒一样四处传播。
奇怪的是，我们携带着它并与它共存数年却毫无察觉，我们甚至没有意识到：如果没有它，我们会多么畅快！
这些年，我曾累计与数千人一起共事过。
我一次次听到人们关于“我还不够……”的悲剧性话题，例如，我还不够完美，不够聪明，不够富有，不够年轻，不够有资历，不够有价值……另一个关于“没有足够的……”的话题也很普遍，如没有足够的时间，没有足够的钱。

第一图书网, tushu007.com

<<你离富足只有6步>>

内容概要

你是否曾经觉得自己不够好、不够聪明、不够富有、不够完美或者不够充实？
你是否曾抱怨没有足够的时间、没有足够的金钱、没有足够的机会或者没有足够的人脉？
我们每一天都会有意的或无意的对自己说无数遍诸如此类的话。
我们总是渴望能够得到富足的人生，但似乎富足离我们总是那么遥远。
我们总觉得自己缺少些什么，觉得生活缺少些什么，觉得社会缺少些什么，甚至觉得整个世界都缺少些什么！
当我们认定短缺和焦虑是我们的宿命时，我们已经深陷在维多利亚·卡索所说的“短缺的催眠”状态中了。
正是这种状态使我们离心灵的富足越来越远。
维多利亚·卡索告诉我们：富足的人生并不是幻想，其实，你离富足只有6步！
在这《你离富足只有6步》中，卡索教给你如何脱离“短缺的催眠”的魔掌、告别充满缺失感的生活，并告诉你如何得到真正的于富足、如何运用你与生俱来的能力和灵感创造奇迹。
当你跟卡索一起，跨出了“给予”、“顺其自然”、“吸引”、“接受”、“感恩”、“慷慨”这6步的时候，更有意义的、自由、幸福的富足人生就指日可待了！

作者简介

维多利亚·卡索女士20多年来一直致力于“激活训练”研究与实践，作为一个高级“本体感觉训练”教练，维多利亚在美国多家研究机构及心理培训机构任教，并多次在有关商业、女性及社会活动问题的国家级会议上演讲。
她引导人们挣脱束缚、发挥潜能，并为社会做出更多贡献。
她观察人们习以为常的劳碌生活，发现了以更少的努力创造出更高成效的“杠杆原理”，以及影响人们获得心灵富足的“短缺的催眠”现象，并倡导人们用踏入“富足循环”的方法获得更有价值的人生。

<<你离富足只有6步>>

书籍目录

作者序致谢译者序第一部分：状态　第一章 归属之地：你选择进还是出?　踏入圆圈　准备对抗永远的战斗　练习选择你的归属　第二章 短缺的催眠——我们的悲剧　“短缺的催眠”悄悄来临　我们的观念会造就我们的现实　观念是怎样起作用的　练习检验你的观念　重新设计你的观念　第三章 升级我们的观念　为不同的地形选适合的靴子　改变观念　像烹饪美食一样“烹饪”生活　练习升级你的观念　第四章 融人，故我是　身体不是大脑的计程车　当身体不存在时，思想将依附于何处?　解冻我们的生命力　练习解冻　经验的形状　脱掉挤脚的鞋　对生命流说“是”　练习舒展你的快乐的肌肉　第五章 不是关于事物，而是关于状态　斗争、飞旋，冰冻还是流动　练习培养你的状态　怎样融入自己　调整　怎样引导自己　调整　再谈“他没有打来电话”　安心享受舒适　练习达到舒适和流动的状态　活力，欢迎来到这里第二部分：流动　第六章 富足之圈：流动的6个阶段　顺其自然　吸引　接受　感激　慷慨　给予　放松vs紧缩　流动，流动，让你的状态流动　第七章 顺其自然与吸引　顺其自然：得来全不费工夫的舒适　更聪明，更可爱，更性感　练习顺其自然　吸引：难以抗拒的自信　关小噪音，开大音乐　当一切皆可能，就没有什么必需品　练习自信地吸引　第八章 接受与感激　接受：可满足　普通行为的快乐体验　挤压并不快乐　练习接受　感激：深化你的关系　维多利亚的地狱冒险　加强接受快乐的能力　伟大的融解　临时的集体　练习感激　第九章 慷慨与给予　慷慨：双倍的快乐　有趣的呼气　关于隔离　慷慨并不是自我牺牲　练习慷慨　给予并不会使你失去什么　生命太短暂，没时间穿过紧的鞋　囤积的重负　练习给予　第十章 你好，富有!再见，催眠!　时间是现在，地点是这里　影子战斗　认识富足：一门纯粹的艺术　富足的大使　过一种伟大的生活参考书目索引

章节摘录

如果我们长时间忍受恐惧和焦虑，我们就失去了发挥大脑更高功能的机会——创造与合作的能力，以及好奇与怜悯的本性。
我们无法在事情发生的同时对其作出反应，而是基于存在于神经系统中的过去的经验和信息作出反应。
而如果这些经验和信息是不太好的，它们就会侵蚀我们的身心健康。
例如，长期的恐惧会带来一系列负面的影响，如偏见、多疑、过度敛财、孤立以及狡辩。
人类总是喜欢讲故事。
例如“就该是这样，就应该像这样处理此事”这类瞬间出现的指令式语句，在保证我们生存的同时，也将我们捆绑得更为牢固了。
想象一下，当你遇到一只狗，你会马上作出反应：你喜欢它，或不喜欢它，或惧怕它。
而这些感觉和喜好，其实都是你或你的家人早就潜移默化地灌输给你的“指令”，而当你见到狗时，你所做的就是将注意力集中到了这些“指令”上，依这些“指令”作出判断，然后用你认为“应该是这样”的感觉对狗作出反应。
瞧瞧，这就是观念在瞬间发挥作用的过程。
古希腊文明（公元前600年一公元前300年）深刻地影响了西方现代文明。
古希腊崇尚的信念中有一条是“做一个好公民，过高尚的生活”，这是被视为正统的生活方式。
不接受这个方式的人会被削弱权力、降低社会地位。
在17世纪，笛卡尔（Descartes，法国哲学家、数学家，1596～1650年）的唯理论和牛顿的物理学，将精神从物质中剥离出来，并用机械化思想来解释生命；笛卡尔的哲学主张“思想至上”，并劝导我们忽视情绪和感官。
……

媒体关注与评论

这本书深入浅出，帮助我们进入自然、舒适、无拘无束的“富足之圈”。
——Rayona Sharpnack（美国妇女领导研究所创始人和首席执行官，哈佛大学妇女领袖委员会成员）　这本书是难得的瑰宝!维多利亚·卡索在本书中结合自己的亲身经历和她对生命的深刻感悟，帮助我们将富足的感觉转化为永久的生活方式。
——Dana Carman（美国著名教育家，社会活动家）　这本书能够一次次地释放你的压力，使你的心真正飞翔起来!　——Thomas Crum（美国畅销书作者）　这本书是如此的简单易懂，却又一针见血地指出了人类数千年来种种悲剧产生的根本原因，并提供给读者获得富足人生的便捷方法。
——Richard Strozzi-Heckler（美国“本体感觉”培训机构创始人）　这本书是我看过的最好的书之一，它帮助我将积极的想法转化为实际行动：每个人都应该学习这本书中的智慧!　——Richard Leider（国际知名作家，演说家，咨向心埋学博士，美国创意集团创始人）

编辑推荐

风靡世界的心灵富足理念进驻中国！
《你离富足只有6步》作者曾受邀为微软、雅虎、惠普、波音公司等企业提供有关心灵富足的培训。
其理念得到了世界各国众多知名企业领导者的推崇！
给予—顺其自然—吸引—接受—感恩—慷慨　　当你进入这样一个“富足循环”时，自由、幸福的富足人生就指日可待了！

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