

<<生命的重建>>

图书基本信息

书名：<<生命的重建>>

13位ISBN编号：9787508632469

10位ISBN编号：750863246X

出版时间：2012-4

出版时间：中信出版社

作者：(美)露易丝·海//谢丽尔·理查森|译者:毛培茜

页数：208

译者：毛培茜

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>

<<生命的重建>>

前言

## <<生命的重建>>

### 内容概要

她的人生从42岁开始。

走过不幸的童年、破裂的婚姻以及癌症的阴影，露易丝·海从一名普通家庭主妇，一路成长为美国新时代运动领袖人物、伟大的心灵导师，用她的智慧和博爱影响和疗愈着世界各地无数的人。

如今，84岁高龄的露易丝·海首次坦承自己40年来的心路历程，并与作家谢丽尔·理查森共同探讨了系列重要而实际的话题，用自己的亲身经历和感悟，赋予每一个人创造梦想中卓越生活的必要工具：

- 如何通过转变思维，来改变你的人生体验
- 如何规划每一天，从而度过这一生
- 如何化解对你造成障碍的习惯，包括金钱观念、相处模式
- 如何面对衰老和死亡，从而更加爱自己、爱身体、爱生活

这是一场大师级的对话。

但细读开来，又如与闺蜜夜谈，和死党共进午餐，轻松浅显、深及心灵。

阅读过程中，你会逐渐发现，你也有能力创造自己的卓越生活，成就属于你的非凡人生。

## <<生命的重建>>

### 作者简介

露易丝·海 (Louise Hay)，国际知名心灵导师和演讲家，美国新时代运动领袖，被全球媒体公认为“自主运动”的创建者，著有《生命的重建》、《生命的重建（实践篇）》、《生命的重建（冥想篇）》、《治愈你的身体》等众多畅销书。

她的著作被翻译成26种不同语言在35个国家发行销售，总销量近5000万册。

自1981年担任心灵导师以来，露易丝·海已帮助成千上万人改变自我、挖掘自我潜力、实现个人成长和自我治愈。

她是海氏出版社 (Hay House Inc.) 的创始人和负责人，旨在启发人们运用心灵康复治疗各种身体和心理疾病。

谢丽尔·理查森 (Cheryl Richardson)，《纽约时报》畅销书作家、身心灵导师，著有《轻轻松松如意生活》、《改造人生》、《为生活而雀跃》、《与雅致的亲密接触》以及《极致自我关怀的艺术》等。

## <<生命的重建>>

### 书籍目录

引言一

引言二

第一章 做生活的学生，顺其自然

每件事都是有好处的。

一旦决定做生活的学生，从生活中经历成长，凡事都会变得事出有因。

这样，最困难的时刻就会为我们所用，促进自身的心灵成长，也就变得有意义。

第二章 改变思维，改变人生

我们拥有无穷的力量和创造力。

我们的所思所想、一言一行都决定着我们的未来。

这些想法、言语、行动都能制造出感受；而这些感受都会变成货币，供我们购买生活阅历。

第三章 一日之计在于晨

一日之计在于晨，上午的第一个小时尤为关键。

你如何度过这一个小时，将会决定这一天有什么样的思维模式，进而决定在剩下来的一天中会有什么样的体验。

第四章 如何度过一天，决定你如何度过一生

要做自己最好的拉拉队长。

养成一个习惯，每天都要问自己两个问题：此刻，我要怎样才能让自己开心？

什么样的想法会让自己开心？

第五章 不要打破一个习惯——化解它

无论我们想化解的是什么习惯，抱怨还是什么，都是一样——化解它，而不是打破。

如果是打破某物，那它的碎片会依然存在；如果是化解的话，整个体验都会消失。

第六章 衰老，生命的礼物

没有什么能够像滴答的时钟一样，帮助减少你对日常琐碎的担忧，不再那么在意他人的看法。

这就是衰老真正的礼物。

第七章 曲未终，人未散

我们在电影中半场时抵达，在电影中半场时又离开，电影时时刻刻都在上演，我们来了，又走了。

所有人都会这样，没有所谓的时间或者错误的时间，只有属于我们的时间——我们应该出生、应该死亡的时间。

自我肯定用语集锦

<<生命的重建>>

章节摘录

<<生命的重建>>

编辑推荐

<<生命的重建>>

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>