

<<幸福女神>>

图书基本信息

书名：<<幸福女神>>

13位ISBN编号：9787510410178

10位ISBN编号：7510410177

出版时间：2010-6

出版时间：新世界

作者：黛比·吉森妮

页数：155

译者：贾毓婷

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>

<<幸福女神>>

内容概要

《幸福女神》是美国首席女性心灵导师——黛比·吉森妮女士的经典之作，一部在欧美女性群体中风靡已久的心灵圣经。

作为一个历经风雨甚至飓风洗涤的女人，黛比·吉森妮用她的自身经历和感悟，告诉我们：每个女人都是来到人间的一名女神，女人更是天生的幸福女神！只要你能发挥出自己的魔力，幸福就会无处不在，不管是在你的生活、人际关系、家庭，还是工作、事业当中。

黛比·吉森妮在书中告诉大家，无论何时、无论何地，每个女人都可以做自己的幸福女神。本书将帮助读者把追逐幸福转化为日常实践。

作者与我们分享了她的故事、见解、幽默与建议。

吉森妮指出，女人们所要做的只是轻叩内心与生俱来的能量之门，重新认识自己的魅力，生活便会丰富多彩。

每一章节末都会提供读者五大方法，帮助大家实现幸福美好的人生。

全书四色印刷，图文并茂，延续了超级畅销书《优雅》与《女人的艺术》温馨优雅的高品位风格。

<<幸福女神>>

作者简介

黛比·吉森妮既是畅销书作者，也是演讲家、健康提倡者、专栏作家和公司领导者。在经历了一系列人生变故和领悟之后，黛比创办了一家名叫“领悟生活真谛”的公司，致力于帮助人们更好地成长，通过积极的改变让人们在生活、工作和家庭中获得幸福。

黛比现在的生活精彩而幸福，她与丈夫和三条心爱的哈士奇犬一起甜蜜地生活在纽约西海岸。她自称为“厨娘”，不过她的兴趣可不仅仅在于做饭，还在于娱乐、品尝美食、养生、时装、鞋子、室内设计、风水、冥想、架子鼓、舞蹈以及纵情大笑！

<<幸福女神>>

书籍目录

引言：如果我能成为幸福女神，你也能1 做自己的女神2 活在当下3 快乐由你选择4 丢掉指挥棒5 关上你的耳朵6 你是自由的7 欣赏不同的美8 活在生活中9 正面思考10 放纵11 唤醒你的激情12 敞开心怀13 放低姿态14 点缀你的生活15 以善待人13 积极运动17 不要羞于求助18 冒险的乐趣19 享受一段旅程20 原谅，然后遗忘21 快乐起来22 关于富有23 战胜恐惧24 大胆选择25 心情玩乐26 建构你的人际关系27 平衡28 和平29 不吝付出30 感恩31 信念32 越简单，越快乐33 丢掉负罪感34 生活的根基35 耐心36 爱37 不苛求完美38 肢体接触39 拒绝攀比40 跟着感觉走41 慢下来42 接纳生活的一切43 尊重自己44 相信你内心的声音
致谢作者简介

<<幸福女神>>

章节摘录

你有没有观察过狗大部分时间都在做什么？
它们蜷作一团，基本上什么都不做。
我总是很好奇，想知道它们到底在想什么，或者，它们有没有在想。
从我的狗来看，我认为它们想的无非是爱抚、散步或是下一顿吃什么。
我们人类总是花很多时间思考问题，尤其是身兼多种生活角色的女性。
我们能同时思考几件完全不相干的事：晚饭做什么？
孩子的家长会？
带狗去看兽医？
到期要完成的工作？
新浴室该刷成什么颜色？
很可怕，对不对？
我们总是在想那些已经发生的和将要发生的事，很少去想此时此刻正发生着什么，而对我们最有意义的恰恰是此刻。
生活中总有各种各样的问题不断发生，逼着我们停下来，把精力集中在当下。
比如，当你驾着车穿越暴风雪时，你只能把注意的焦点放在每一次的颠簸和打滑上。
可是通常，当你驾驶自动档汽车时，你的脑袋总是在开小差：“我会因为堵车迟到多久？
今天晚饭做什么？”

<<幸福女神>>

媒体关注与评论

我坚信，不同的人生态度会决定不同的人生结果，黛比·吉森妮在本书中提供了一种无与伦比的力量，必将能帮助你做回“最幸福的自己”！

——倪薇薇 女性心灵成长作家 明会红美容创始人 当我们的生活日渐纷杂，你很容易会遗忘自己与生俱来的力量。

这本书就是要让你记得：不管面对怎样的挑战——琐碎的或是沉重的一你都有让自己幸福的力量。

——摘自本书

<<幸福女神>>

编辑推荐

卖点1：《幸福女神》是美国首席女性心灵导师——黛比·吉森妮女士的经典之作，一部在欧美女性群体中风靡已久的心灵圣经。

卖点2：本书图文并茂,设计精美。

卖点3：这本书的另外两本系列图书《优雅》、《女人的艺术》都属于畅销书。

<<幸福女神>>

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>