

<<感谢那些让你不开心的事儿>>

图书基本信息

书名：<<感谢那些让你不开心的事儿>>

13位ISBN编号：9787510421037

10位ISBN编号：7510421039

出版时间：2011-11

出版时间：新世界出版社

作者：索尼娅·瑞克蒂

页数：145

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>

## <<感谢那些让你不开心的事儿>>

### 前言

准备好你的救生圈 每个人一生都躲不过这几次大的危机：20几岁：爱情危机，你将经受失恋的打击；30几岁：职业危机，你必须设法捱过事业的“瓶颈期”；40几岁：灵魂危机，你将拷问人生的意义，活着的价值……至于健康危机、财务危机、人际关系危机等，则时刻潜伏在你身边，随时准备将你拉入命运的深渊。

你的救生圈准备好了吗？

本书作者是美国著名的畅销书作家索尼娅·瑞克蒂(Sonia Ricotti)。

你一定听说过她的著作《吸引力法则》，它改变了成千上万的人生轨迹。

然而就在这本书大卖后不久，作者本人的人生轨迹也发生了戏剧性转变：她患上了致命的血栓，被酗酒成性的男友搅得精疲力竭，遭遇财务危机，被迫卖掉自己的房子……眨眼之间，她的生活就从鲜花和掌声的云端，硬生生摔落在水泥地面上。

好在索尼娅没有困死在沮丧之中。

如今她的身体已经康复，并且找到了真正爱她、适合她的伴侣。

她在世界各地做了上百场演讲，激励无数人走出困境，找到更美好的未来。

这其中的过程绝非那么简单，而是一条艰辛但奇妙的自我提升之路。

在本书中，索尼娅总结出20条独家法则，告诉你如何应对挫折，调整心态，如何在逆境中仍然保持内心的平静和快乐。

当命运的大浪迎面扑来，这就是阻止你沉入水底的救生圈。

除了作者自己的经历以外，书中还穿插了她对数十位励志大师、畅销书作家的采访，从中你会发现挫折的真正意义：那些将你绊倒在路上的障碍，原来正是送你走上更高层次的台阶。

## <<感谢那些让你不开心的事儿>>

### 内容概要

本书是《纽约时报》畅销书作家、《吸引力法则》作者索尼娅·瑞克蒂最新作品。在本书当中，作者结合自身经历，并先后采访了150多位有过挫折经历的成功人士，总结出了20条应对挫折法则，讲述了人们应该如何面对挫折和人生危机时调整心境，在人生逆境中寻找内心的快乐和平静，释放以往的负面经历，听从内心的声音，并最终快速恢复活力，取得更高的成就。作者文笔流畅，见解独到，直击人心，中间穿插了大量采访案例和故事，读来趣味盎然。

## <<感谢那些让你不开心的事儿>>

### 作者简介

索尼娅·瑞克蒂，《纽约时报》畅销书作家，超级畅销书《吸引力法则》（The Attraction Law of Plain and Simple）作者，个人和职业成长领域中的顶级专家。她通晓英、法、西班牙和意大利四国语言，作为一名职业演说家周游世界，激励人们过上更好的生活；她在YouTube上的视频浏览量超过300万次，成为该网站点击率最高的视频之一；她还是Lead Out Loud公司总裁，该公司出品的励志产品改变了成千上万人的生活。

## <<感谢那些让你不开心的事儿>>

### 书籍目录

推荐序

前言

引言

第1章 接受变故

当命运突生变故时，你有两条路可选：流着眼泪，抗拒变化，最终被变化拖着向前走，或者，从容面对变化，快乐地接受现实，以最快的速度完成自我复苏。  
为什么我们心里想着第二条路，却总是沿第一条路去走呢？

第1节 对变故说“是”

第2节 感觉糟糕没关系

第3节 你不是一个人

第4节 创建自己的支持圈

第5节 学会打破循环

第2章 臣服、放下、信念

你越是排斥的东西，生命力就越强大。  
你越是跟自己的命运对抗，命运就越是跟你作对。  
想要结束这一切？  
最好的办法就是学会臣服，接受现实。

第6节 学会臣服

第7节 学会放下

第8节 把自己交给更上一层的力量

第3章 掌控你的思想

真正让你痛苦的是什么？

不是你所经历的事情，而是你对事情的看法——是你的思想在让你痛苦。  
不妨问问自己：“换种方式看问题真那么难吗？”

第9节 重建你的现实

第10节 打破所有的“不可能”

第11节 从关着的门前走开

第4章 连接更高的自我

你每天都在遭受虐待：身体发出的危险信号被漠视，内心的声音被忽略，心灵自我修整的机会被剥夺……而施虐者却是你自己！  
找回幸福感最重要的一步是：先与自己和解！

第12节 善待自己

第13节 聆听自己的心底之声

第14节 什么是“活在当下”

第5章 让爱引导

仇恨那个伤害你的人，就能让他的日子不好过吗？  
别骗自己了。

## <<感谢那些让你不开心的事儿>>

这无异于多给对方一次机会，做他伤害你的帮凶。

想一想：你会为了消灭一窝老鼠，而忿忿地自己吞下老鼠药吗？

第15节 原谅自己和他人

第16节 一切从爱出发

第17节 对现在和未来的一切心怀感激

第6章 让自己感觉良好

你可以把“给予和接受法则”看作能量的运动法则：当你给予别人帮助，并敞开心扉接受他人帮助时，你周围的能量就会流动起来。

你可能不会从自己帮助的人身上得到什么，却会从其他人身上以其他方式得到回报。

第18节 自己一团糟，也可以帮助别人

第7章 找到自己的伟大

每一次巨大的危机下面，都蕴藏着一份丰厚的收获。

也许你暂时看不到那收获是什么，但请你至少相信它的存在，因为：每一通罪都不会白受！

第19节 每次危机中都隐藏着一个机遇

第20节 听从自己的内心

结语：浴火重生

尾声：就这样吧

致谢

## <<感谢那些让你不开心的事儿>>

### 章节摘录

感谢那些不开心的事儿一个对吸引力法则的普遍误解有些坚信吸引力法则的人认为，消极能量只会招致消极能量，所以会吸引来消极的人和事。

没错，消极能量的确会招来类似的能量，但我想问：你觉得哪个更糟糕，是在几个小时形成消极能量，然后将其释放，还是把它压制在心里很多年？

你看，如果一味压制或逃避自己的情感，你同样会在不知不觉间产生很多的消极能量，压制情感可能会在短时间内让你感受良好，但从长远来看，它会对你的生活产生破坏性的影响。

事实上，如果不懂如何处理这些情绪，你就会像带着锚航行，无论走到哪里，它都会跟着你。

你看不见它，但它会始终留在你的生活里，让你感觉不舒服。

## <<感谢那些让你不开心的事儿>>

### 后记

每次回想起自己之前的那段经历，都不敢相信那是真的；我感觉一切好像都在梦里。

这就是时间的威力。

记忆并不总是挥之不去，但它们会一直在那里，提醒我所经历的一切，我学到了什么，我是如何成长的——以及未来要去哪里。

现在回头一看，人生中很多伟大的时刻都是发生在逆境之中的。

我知道，未来还会有很多困境时刻。

这就是生活，这些都是人生旅程的一部分。

不好，也不坏，就是如此。

我可以接受。

直到今天，我还对自己所经历的一切感激不已。

我很感谢那个我曾经称为“灵魂伴侣”的男人，他曾进入我的生命，虽然如今我们已经分道扬镳，但我们依然是好朋友，彼此尊重，心中曾有过的那份感情依然会持续终生。

我很感谢他帮我成长，浇灌我的人生之花，让它迎风怒放。

我感谢自己在财务危机中所经历的一切，因为是它让我品尝到了富足的甜蜜；我感谢所有生命中出现的爱我的人，因为在我最需要他们的时候，他们总是会出现在我身边；我感谢自己生病的那段岁月，因为是它们提醒我生命是多么宝贵，让我学会更好地照顾自己。

现在我比以前更好，曾经学到的那些教训，将会伴我终生。

下次我被人生击倒时，它们会成为我最强有力的武器。

今天的生活非常美好，以后会更加美好！

我是怎么知道的？

因为这是我的选择。

今天和未来发生的一切都无法左右我，因为发生什么并不重要，重要的是，我已经拿到了让自己幸福的钥匙。

你也是！



<<感谢那些让你不开心的事儿>>

编辑推荐

<<感谢那些让你不开心的事儿>>

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>