

<<返回真实的自己>>

图书基本信息

书名：<<返回真实的自己>>

13位ISBN编号：9787531337331

10位ISBN编号：7531337339

出版时间：2010-7

出版时间：春风文艺

作者：夏千凝 编

页数：183

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>

## <<返回真实的自己>>

### 前言

如果您想看到的是一位卓绝不凡的大师智者，进行一场精彩深奥的智慧思想的教诲，那真的很抱歉，恐怕会令您失望了。

您将要读到的只是一个既不是入世的成功者，更不是出世的成功者，经历在一个容量不大，甚至有时还不太灵光的头脑中发酵酝酿，然后套上挤牙膏器才一点一滴挤出来的简单朴素的只言片语，但却是内心全部体会和领悟到的，毫不保留和掩饰的真情流露与展现。

我十分珍惜地把这一切看做是一次心灵与心灵之间交流与分享的宝贵契机。

看到这本书的有缘人，当您在静默的阅读中，透过一个词、一段话、一个篇章，这些铅色字符承载的某些东西，会在您的心中点亮哪怕只是一个小小的七色火焰，在您的脸上，浮现出一个彩虹般的微笑，我也会感到很满足很开心了。

我希望您能感受与接收到的不仅仅是来自我的爱与祝福。

这本书，当它躺在您温暖的手中，当它连接到您专注有神的目光，当它陪伴在您思绪的流动，或者心灵的激荡中，它就被它的新主人赋予了灵性。

它本身散发和传达的爱与祝福是专属于您的，就像是一股连绵不绝的清泉，直达您心灵深处，滋养着这一片生命的沃土，盛开最灿烂、最持久的与所有你爱的人、爱你的人共同分享的幸福芬芳。

在这里，请允许我简短地讲述一下这本书诞生前后关于我的一些事。

其实，我很少主动地去回想过去，倒也不是因为它真的远非那么辉煌绚丽。

春末夏初，这个地方阳光温暖明媚，所有的桃花、杏花、梨花都争相盛开了，她们迎风妩媚的娇态，温柔散发的香气似乎都在诉说着：人间是多么的美好！

## <<返回真实的自己>>

### 内容概要

本书是心灵作者夏千凝，专为你量身打造的，让你摆脱烦扰放松心情养心之书，让你舒缓压力重塑自我的修身之书。

它能：让你卸下伪装的面具，挣脱枷锁，遇见心底最真实的快乐；让你拨开迷乱的欲望，回归内心，邂逅人生最简单的幸福；让你冲破矫饰的情感，回复柔软，尽享生命最纯粹的真爱。

## <<返回真实的自己>>

### 作者简介

一直以来都是这个宇宙中一个普通平凡的生命个体，并基于此认同和接纳自己，以及曾经和正在发生在自身上的一切。

忧郁倾向，正在努力减少以“我”为主角的悲情戏剧的虚幻上演，而情感却信以为真地支持配合悲情戏剧发生频率。

对未知神秘玄奥、追寻事物真相和本源充满兴趣。

学习并尝试放下头脑理性的各种模式和偏见，用心灵、直觉去感悟和体验。

相信对宇宙、对地球上的自然存在充满敬畏和感恩，每个个体才会被爱充满、被幸福萦绕。

<<返回真实的自己>>

书籍目录

自序 爱，每个人一生的使命A篇 Chapter 1 触不到的完美爱人 ——为何不放下选择的那些标准和条件 Chapter 2 柔弱的事物却更长久地存在 ——爱情唯一的归宿 Chapter 3 自由无形的本质 ——装在瓶子中的风就不再是风 Chapter 4 爱上他，还是他的世界 ——亲密无间的危险 Chapter 5 爱，还是占有？  
爱情与占有的混淆 ——即使是身边的“我的”，它们还是可能会失去 Chapter 6 明智的接纳和顺应 ——改造另外一个人注定是不可能的 Chapter 7 如水的包容 ——两个人共同努力去面对化解掉那些污染杂质 Chapter 8 回到爱情最初的地方 ——彼此自我相融合的世界 Chapter 9 自以为知的烦恼 ——猜测并不会改变已经发生的事实 Chapter 10 承诺与变幻的现实 ——维系一份爱情的是甜蜜动人的承诺背后的行动 Chapter 11 延迟带来更大的危机 ——一株不起眼的杂草可能会毁掉整个花园  
Chapter 12 自我对痛苦的执著 ——你欠我的这份爱 Chapter 13 当一份亲密关系结束 ——爱并未从我们身边远离 Chapter 14 忘掉自我 ——与宇宙本原的连接与融合 Chapter 15 爱的世界 ——自然存在于身边与我们平行的世界B篇 Chapter 1 找寻另一半的困境 ——原来令自己完整圆满的“另一半”一直就在自己身上 Chapter 2 无任何条件地爱一个人 ——典当掉了爱情，却换不来梦想成真  
Chapter 3 从认同和接纳自身开始 ——外界的变化并不会改变自身这颗钻石 Chapter 4 回归生命的真实本性 ——爱情从来只会让人更平凡 Chapter 5 知足常喜 ——人生在两极中的适度平衡  
Chapter 6 活在真实的当下 ——别让过去主导控制着现在 Chapter 7 变成一个纯真简单的孩童 ——放下头脑里积累的知识 Chapter 8 身心合一 ——倾听依循自己内在的那个真实的声音生活  
Chapter 9 觉知的力量 ——点亮自身内在的光明 Chapter 10 真正的慈悲 ——不从自我出发的谦卑的美德 Chapter 11 喋喋不休的性 ——当它出现，我们为什么总是聚错了焦点 Chapter 12 勇敢地走向寂寞 ——当接受谁也逃不掉的命中注定的孤独，那寂寞就不在了 Chapter 13 欣然接受现实 ——所谓的幸福或苦难无非只是如此自然发生的一些事 Chapter 14 随着生命之河流动 ——人生的旅程，殊途同归 Chapter 15 心灵回家 ——返回内在的神圣空间

## <<返回真实的自己>>

### 章节摘录

自我在这种看似虚无缥缈的意境中，获得了极大的满足感。

所以，我有足够的资格去包容你，你的所作所为，你的一切。

借此，自我可以获得一种无与伦比的道德上的优越感。

但这样一种自我优越感和满足感却深深蒙蔽了人的理智与心灵，它所产生的力量，负面而强大，只会给自己以及这份已经面临困境的爱情关系带来更多的混乱和破坏。

你与他之间的差距的确一下子就凸显出来了，之前，你无需低头或抬头，就能清晰地看到他的眼睛和神情，但现在，也许是距离拉远了，他变得越来越模糊。

你变成了一个高高在上光芒四射的女神，是一个裁决者、审判者，而你的爱人则俯首跪在远处，他成为一个犯了罪过的人，也许是你的光芒太强烈刺眼了，他看不清你，只是低着头，而因为他周围笼罩的雾霭，你同样也不能真切地看清楚他。

你只顾独自大声宣称，虽然你是个犯了错的人，但我可以宽恕原谅你，不计较你做过的那些事和说过的那些话，更不会对你施加任何身体和精神上的惩罚。

## <<返回真实的自己>>

### 编辑推荐

《返回真实的自己》：学习并尝试放下头脑理性的各种模式和偏见，用心灵、直觉去感悟和体验，返回真实的自己，每个个体才会被爱充满、被幸福萦绕。  
清澈、纯粹的讲述，给你的灵魂洗个澡，占睿智，优雅的娓娓道来，给心灵做一次舒畅的瑜伽，比张德芬更具点拨心灵的力量，都市白领减压必备，开启你的幸福快乐人生。

<<返回真实的自己>>

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>