

<<幸福从听见自己的声音开始>>

图书基本信息

书名：<<幸福从听见自己的声音开始>>

13位ISBN编号：9787538544213

10位ISBN编号：7538544216

出版时间：2010-6

出版时间：北方妇女儿童出版社

作者：上官昭仪

页数：202

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>

## <<幸福从听见自己的声音开始>>

### 前言

【自序】 让我一起来享受生命的蜕变之乐！

你这一辈子都被困在牢笼中，只要你接受完全的自己，你就能自由。

——猫女 你以为这一辈子都被困着，只要你全然接纳自己的使命，你就能解脱。

——昭仪 和以往一样，我总是形容，完成一本书就像是生个孩子似的，工程浩大，还要配合天时地利人和。

这是一本献给所有对自己或他人心灵探索有兴趣的朋友阅读的书籍。

也是一本献给我所有学生、客户以及好朋友们的一本“家书”。

这些所有我曾相遇的人们，都如同我的家人。

我一向不善表达自己，所以，在这条心灵的路上，常为人所误解，但也为人所信任和喜爱，毁誉参半。

多年之前，我的灵性指导恩师告诉我，“要以众生为情人”，当时我一听就哭着说：“我不要，我只想要一个就好了。”

” 时隔多年，我才明白不抗拒能量的流动，欢喜并接纳所有相遇的人事物，就能通过更高的层次之力，去做出更多对人有益的事情。

哪怕看起来表面上是负面的，但能量层次却可以明白，在背后，都是具有其特殊的教育意义的。

也难怪我需要从事教育，并以培养心灵战士为主要工作。

而我的老师所言不假，当“小我”不再放大，“大我”的那个我的确有各个年多心力奉献出更多的自己，岁偶有孤寂，但众生的确是我不可或缺的情人。

通过这本书，我想表达的是： 谢谢你们曾经这么深爱着我！

抱歉我曾对你们造成的意外伤害。

爱让我们相遇，也让我们分离，更让我们经历丰富的生命。

从事心理聆听工作二十多年，从我唯一的弟弟突然过世开始，痛苦驱使我开始追求与探索心灵的道路。

这种渴望促成了我从事心灵咨询工作的基础，从心理学、心理剧、到算命、神秘学的研究，然后走向精神与心灵学，及基因能量探索，这一路走来，我经历了生命的生离与死别之苦，走过了爱情的破灭与希望，工作与商业上人性黑暗面的考验与背叛，还有心灵导师给我的祝福与指导，灵魂伴侣的相遇，内在引导力量的启蒙……这一切的一切，都累积成了二十多年的辅导经验。

精彩吗？

至少我的学生们或客户（个案）是十分羡慕的！

在面对现在正在训练的讲师和色彩心灵工作者，我见到了过去的我，常想放弃的我、常抱怨的我、常伤心的我、常失望的我、常恐惧的我。

因此，我愿意将我的所见所闻，毫无保留地分享给每一位，甚至想要走上心灵咨询工作或色彩疗愈师的每一位新鲜人，协助大家多吸收一点他人的经验，用心去聆听或接纳（这是橄榄绿色的能量），你便可以多增加点功力，少走点冤枉路。

我所写的故事与接触过的所有咨询经验，也都是你的故事。

人生的精彩，就在于我们以为一切都是未知，所以我们很想探询，并希望通过种种方式预知。

殊不知，一切都在我们的生命蓝图之中，你早已规划好了一切，只是你将其遗忘了，然后通过层次探索，再恢复你的记忆，之所以需要遗忘，是因为某部分的你需要再重新认识自我，重新定义你的生命，而不是老带着旧的规格和包袱前行。

而生命之所以有趣的是，即便我们带着已知，却仍可以因为今生的“选择”，而重新定义和架构自己的道路。

所以，当你准备好时，生命推动你上路，于是你就再度踏上自我探索的道路，不论你是否从事心灵相关工作，不论你愿不愿意，你都已经随着生命之河的流动，踏入了自我追寻的心灵道路了。

我渴望通过书中真实的生命故事，以及我实际带领心灵成长课程中的练习建议，让你可以在自己的空间和时间，慢慢地享受生命的蜕变之乐了。

<<幸福从听见自己的声音开始>>

谢谢你所有的经历，让我们一起完成了这本书，帮助更多的人，也帮助了自我的成长。

准备好了吗？

就放我们一起来探索已知的自己，转动未知的生命奇迹吧！

上官昭仪 在人间天堂的分享

## <<幸福从听见自己的声音开始>>

### 内容概要

作为全球著名的色彩心灵大师，上官昭仪在《幸福从听见自己的声音开始》中，针对现代人在生活中遇到的种种烦恼与心理负累（从名、情、利、未来四个方面着手），结合自己在从事色彩心理咨询与诊疗工作中所遇到的一些真实案例，运用色彩心理学等知识和方法，进行细致的分析和疏导，指出症结，指导人们培养健康的心灵，一起享受生命的蜕变之乐。

## <<幸福从听见自己的声音开始>>

### 作者简介

上官昭仪 (Isabelle)，英国ASIACT学校华人首席讲师，全球十名讲师阶教师之唯一华人代表、亚太色彩艺术发展协会理事长。

每年带团到英国或其他世界圣地参访、学习色彩之道。

目前任教地区包括：加拿大、中国台湾、中国大陆、中国香港、马来西亚、英国。

除教学外，并专事写作与艺术创作，并从事色彩能量、色彩心理学专业人员培训，慈善讲座以及企业培训。

著有：《幸福，从听见自己的声音开始》；《色彩决定幸福》；《寻找灵魂光线》等。

译作/审订：《数字色彩穴位疗法》、《灵性彩油》、《彩油塔罗》、《色彩能量你的身你的心》等。

专栏文章：曾为《联合报》、《中国时报》、《自由时报》、《天津经济日报》、《四川女刊》、《北京酷报》、《旅游佳杂志》、《依依杂志》、《美丽佳人》、《CHOC》、《婴儿母亲》、《新娘专刊》、《漂亮家居》、《房屋市场》、《谈星》、《完全星座》、《东京伊芙》等报章杂志撰文，内容包括时尚彩妆与服饰搭配、心理测验、居家环境与色彩、环境心理、星象塔罗、水晶色彩、生涯规划、亲子教育、两性关系等。

## <<幸福从听见自己的声音开始>>

### 书籍目录

【自序】让我一起来享受生命的蜕变之乐！

PART 1 名——为何要探索生命蓝图 为自己命名——我是谁 聆听内心的声音 生命的源起——信任 爱自己本来的样子 形象面具——突破自己的心结 与小我相遇——面对心里的杂音 和大我重逢——唤醒你的内在感知PART 2 情——爱情不是你所想的那样 发现你的真心 重拾你的深情 找到你的真意——为何学要找对象 一见钟情创造浪漫 寻找灵魂伴侣 和内在的佛陀相恋 多情也可以幸福PART 3 利——创造你的金钱能量 创造心想事成的能力 有钱人和你想的不一样 抱怨只会损毁你的财运 你的收入决定在你的手上 亲近大自然就是得到金钱力PART 4 未来——从古文明看今人智慧 成为自己生命的大师 回到未来 自然界对世界的重要影响 简单的生活和双手自然触疗法 解开你的黄金罗盘 2012马雅语言——了解自己是宇宙的一分子 时尚之趋与色彩能量  
Matrix (生命方程式) ——数字和信念的神奇魔力

## &lt;&lt;幸福从听见自己的声音开始&gt;&gt;

## 章节摘录

为自己命名——我是谁 有时候你会发现，能找到一句形容自己的话，是很舒服的事。

每个人从一出生就开始发掘自己，都在试着找到自己的归属感，如国家、文化、公司、家庭，不论走到哪里，都不愿意孤单地存在，都渴望有机会能被看到，被他人欣赏与理解。

我们不想被误解，当然，更希望别人能站在我们这一边，特别是当我们感受到悲观与无助时。

有时候你会发现，能找到一句形容自己的话，是很舒服的事。

每个人都需要爱的支持，没有人例外！

小如第一次来找我时，正患有严重的忧郁症，并且在用药中。

她的母亲在她青少年时期就抛夫弃子，与其它男人离家。

小如工作屡屡失败，每个工作都是和上司或老板吵架，不欢而散。

失业又身缠忧郁症，经人介绍，她想来接受咨询，顺便试试看能否在我的公司工作，主要目的是想在此接受疗愈，并学个一技之长。

我没雇用她，但咨询后我建议她每周来我的工作室静心，以便调整身心状态。

我常觉得，工作是其次，健康更重要，否则自我身心障碍严重，如何从事此业呢？

而且只要她一出现，每个人都头疼不已，怨声载道的，恐怕也不容易从事此业吧！

碧芳总是给人一种“可怜”的柔弱感，她的母亲本来不想生下她，因为当父母准备离婚时，却赫然发现母亲已怀孕，所以碧芳记得幼小时母亲总是闷闷不乐，没多久母亲就离家出走了。

在团体活动中，碧芳总是尽力配合众人的需要。

虽然她给人的感觉很沉闷，不是舒服的，但也因为没有杀伤力，又给人柔柔弱弱之感，所以在他人需要协助时，她总是那个会默默出现的人。

由于给人安静不多话、楚楚可怜的感觉，所以她很容易地就可以得到她想要的，而她之所以能得到的唯一理由，却是因为“她很可怜”、“好像快活不下去了”，因此，大家也就不太和她计较了。

小如和碧芳，都有着同样背景，就是来自“家庭”的课题。

因为从小没有母亲的照顾，她们对于爱的渴望总是没能被满足，也因此，她们对爱的需求便充满了更多的要求和不信任。

小如总是努力奉献，有一次她说：“老师，为什么不管我在哪里工作，都会有问题呢？

不是爱上老板，就是吵架，最后弄得不欢而散。

有时候，我甚至感觉到没有人爱我，我想亲近女性的同事或老板，可是她们却说我和她们在竞争，说我别有居心。

老师，我真的没有，也不想呀，怎么会这样？

我真的没有她们说的那样呀！

” 其实，当小如来找我时，她的固执和任性让我看到了“防御”和“渴爱”，一个渴望被世界认可的人，渴望找到自我价值的人，却一直向外追求，想从他人的身上得到爱。

而越渴望，就越得不到，也因为越渴望，也就越防卫，内在的不安驱使她先否定他人，也因此，她也感受到他人对她的否定。

由于从来都得不到母亲的爱，或换句话说，她极度渴望得到母亲的爱，所以，她把所有的注意力都放在“没得到的爱”，内心的怨遂创造出她在任何环境都与人竞争，而这样一个无法从外界“接收”的人，自然也就无法感受到“爱”的存在。

因此，只要他人未照她的意思做，她就会不择手段的想要得到，若再得不到，她就会愤怒生气，觉得世界对不起她，也因此，她所交往的朋友总是比她还可怜的人，让她可以感受到自己存在的价值。

这让我联想到周润发主演的电影《赌神》中，他的身旁总是围绕着一群心生不满、居心叵测的副手，想要取代赌神的地位，这部电影里所有的“坏人”，都无法找到自己存在的价值，在色彩能量学上，这和个人的价值或疆界有关，和绿色能量有着绝对的关系。

一个羡慕或忌妒他人的人，总是得面对自己内心的煎熬和防卫，因为想要从他人身上得到能量，所以自己总是流失能量，无法得到真正的内在力量。

转化能量：面对自己“不被爱”的感受 存在的价值并不需要被证明，就像我的治疗学老师强

## <<幸福从听见自己的声音开始>>

纳森说的：“情绪不需要被治疗，只需要被感觉即可。

”要证明自己存在的价值，是因为我们感觉不到自己的价值，所以想要找到自己的“存在感”，也因此，当我们的内心被他人或我们渴望的事物所取代时，绿色的空间即变得窄小不安。

在色彩能量学中，绿色对应到我们的心——心脏胸口的位置，以及我们的感受，绿色的感受是什么？就是去感觉、去呼吸、去知道我们的存在。

## <<幸福从听见自己的声音开始>>

### 编辑推荐

跟随全球著名色彩心灵大师上官昭仪，以奇妙的色彩疗愈我们心灵的苦痛，一起享受生命的蜕变之乐。

一本可以真正认识自己，改变自己的灵修书。

在这里，你将向内寻回你内心的本我，听见属于自己的声音。

一个完全、纯粹、干净、幸福的声音：“在这个当下，只有你自己……” 1. 《幸福从听见自己的声音开始》的作者上官昭仪是“全球著名色彩心灵大师”，已出书多本，在色彩心理分析领域有一定的知名度。

2. 相对于市场上已有的同类图书，本书最大的特点是首次将色彩心理分析与诊疗带入到灵修领域。

3. 本文从名、情、利、未来四个方面展开内容，对现代都市人的心理负累可说是进行了全方位的概括和指导，对目标读者来说有很好的针对性、实用性。

4. 《幸福从听见自己的声音开始》的内容时尚有趣，符合年轻人的审美，受到年轻一代的欢迎。

<<幸福从听见自己的声音开始>>

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>