

<<幸福就在当下>>

图书基本信息

书名：<<幸福就在当下>>

13位ISBN编号：9787538865141

10位ISBN编号：7538865144

出版时间：2011-1

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：张玲英

页数：246

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>

<<幸福就在当下>>

内容概要

幸福与金钱和地位无关，与吃燕窝和吃白菜无关，与开宝马和骑自行车无关。
其实幸福就是你饥饿时的一餐饭；幸福就是你失落时的一句安慰；幸福就是你跌倒时那双扶起你的手；幸福就是你深夜加班拖着疲惫的身体回家时那盏为你亮着的灯。
只要你用心去感受，幸福就是这么容易。
只要把一个个现在串成幸福，就拥有了一生一世的幸福。
幸福不在远方，不在追逐的未来。
幸福就在当下，在你身边，在你孝敬父亲母亲的心意里，在你夫妻搀扶的笑声里，在你为所爱之人付出的甜蜜感觉里。

<<幸福就在当下>>

作者简介

张玲英心理学博士，现任某知名企业的品牌经理；业余时间写作，兼任多家杂志特约撰稿人；对女性情感、人际交往等有独到的见解；她散播爱、快乐与追寻人生意义的讯息，影响了全球各地的数千万人。
发表的作品十余部，文字累积数百万。

<<幸福就在当下>>

书籍目录

第一章 做命运的主人，让幸福长驻你能把握自己的命运吗命运是可以改变的活出真我的风采幸福不是遥不可及的梦对自己有一个正确的认识认识自己才能真正的幸福思想改变你的人生不断更新自我改变命运靠自己抓住悄然而来的幸福反省自己，自我升华做最好的自己做自己的主人第二章 接受当下的自己，忘掉有缺憾的过去人生是单行道，走过便无法回头过去成就了当下的你……第三章 珍惜现在，才能幸福在当下第四章 释放你的不快，让幸福独唱第五章 停止你的抱怨，而对磨难要勇敢第六章 摆脱习惯的牢笼，让幸福走直线第七章 心态豁达，给幸福一个暖房第八章 知足常乐，享受平淡的快乐第九章 善待自己，与幸福对话第十章 憧憬未来，发现未知的幸福

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>