第一图书网, tushu007.com

# <<生命的重建2>>

## 图书基本信息

书名：<<生命的重建2>>

13位ISBN编号：9787545412963

10位ISBN编号：7545412966

出版时间：2012-8

出版时间：广东经济出版社有限公司

作者：露易丝·海

页数：197

字数：150000

译者：杨南超

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

## 前言

在过去的差不多五年里，我减少了演讲和旅行，现在成了一个灵魂园丁。
我大多数时间都流连在自己美丽的花园里，置身于各种各样的植物一花卉、水果、蔬菜和树木的世界，我从跪在地上挖东挖西的生活中获得了巨大的快乐。
我满怀爱意地祝福土地，而它给我丰盛的回报。
　我是个有机派，连自己土地上的一片树叶都不会丢弃。
我把所有东西都添进肥料堆里，不断改良土质，使它更肥沃。
我也尽可能食用自己种的食物，一年四季都享用新鲜的瓜果蔬菜。
　之所以描述我的园艺活动，是因为它代表了我在本书中将介绍的一些素材。
瞧，你的想法就如同你在自己的花园里种下的种子，信仰就如同你种植这些种子的土地。
肥沃的土地生长出强壮健康的植物。
在满是杂草和碎石的荒地里，即便是优质的种子也很难生长。
　园丁们知道，在新建或改造一个花园时，最重要的是整理土地。
你要先清理掉石块、碎屑、杂草以及蔫枯的植物。
然后，如果你认真负责，还得深翻土地到两铁铲的深度，再次清理掉根条和石块。
接下来，尽可能多地添加有机肥。
我自己偏爱有机肥——马粪和鱼食。
在地表铺上三四寸厚的肥料，再翻挖土壤，将它们混合起来。
现在，这块地就值得好好耕种了。
在这样的土地上，任何种子都能发芽，茁壮健康地生长。
　我们的思想之土——根本信仰也是如此。
如果我们希望拥有新的积极的激励——我们的所思所言——尽早成真，那我们就要加倍努力，清理自己的思想，使之能接受这些新观念。
我们可以记下所有自己信奉的东西(例如：我对工作、财富、爱情、健康的信念，等等)，然后检验它们的善恶。
请问自己：“我希望用这些禁锢性的观念来创造自己的人生吗？
”现在，你可以翻挖思想之土，把那些对新人生毫无帮助的旧观念一扫而空。
　负面的旧观念清扫一空后，请在你的思想之土里加入一大块爱。
这时，当你在思想中植入新的激励时，它们会迅速发芽。
而你的生命向好的方面改变，速度之快令你自己都不敢相信。
瞧，无论在花园，还是在思想上，花工夫整理土地总是值得的。
　在这本书里，每一章结尾时都会列出一些积极的确认，对应我们所探讨的内容。
请从中选出你中意的，时常复述它们。
每一章结尾的治疗，提供了一股积极观念的溪流，帮助你把自己的意识转换成自我激励的信仰体系。
请注意，所有治疗和确认都要用第一人称和现在时。
我们从不说“我将要”、“如果”、“当……时”或“假如”，因为这些是延迟性论断。
每次作治疗和确认，都应是“我有”、“我是”、“我总是”或“我接受”。
这些是即时接收的论断，宇宙会立即予以关照。
　请记住，在接下来的章节里你读到的观点中，有一些会最适合你。
你可以一口气读完本书，然后从头再读，研读那些对你有意义或适用于你目前生活的观念。
重复这些确认，阅读治疗方法，让这些观点成为你身体不可分割的一部分。
随后，你就能研读那些曾令你不快或者原来感觉不适用于自己的章节了。
　等你在某一个方面变得更强，你将发现其他方面也容易解决了。
然后你会意识到自己从一粒种子长成了一棵美丽的参天大树，坚强地植根在大地上。
换言之，你将徜徉在那个复杂、精彩、奇妙、无与伦比的生命之中。

第一图书网, tushu007.com

## 内容概要

本书是畅销全球的《生命的重建》一书的姊妹篇，进一步教给我们实现最佳自我的方式。
露易丝?海以生命演进的时间顺序叙述，从童年的烦恼起笔，到爱情的纠结、工作的迷惘、健康的忧虑、老年的关切，甚至面对死亡的恐惧，娓娓道出了生命的真谛：我们对自己和人生存有怎样的信念，我们的未来就会变成什么模样。
露易丝?海还广泛探讨了我们应该如何改变负面的思维模式，植入全新的正面激励，选择更好的人生信念。
爱生活，爱自己，我们能创造更佳的未来。

## 作者简介

（美）露易丝?海

国际知名的心灵导师，美国新时代运动领袖，著名作家和演讲家。

她是全球“整体健康”观念的倡导者和“自助运动”的缔造者，著有《生命的重建》系列书，作品被译成26种语言，畅销35个国家，总销量达5000万册以上。

她帮助千千万万的人重塑了健康状态，提升了生命质量，被世界各地的媒体亲切地称为“最接近圣人的人”。

第一图书网, tushu007.com

# <<生命的重建2>>

## 书籍目录

前言V
引言IX
第一章　童年：为将来奠定基础
我的苦难童年
少所学，长所成
我们能够作出贡献
理解童真的自我
重塑自尊的自我确认
此时此刻的我完美无瑕
第二章　你我都是智慧女性
很多事要做，很多东西要学
我们有条件掌握人生
机遇无限
最重要的爱是爱自己
爱有很多种
找到内心资源
连接内心宝藏
给女性的自我确认
现在，我乐于见到自己的不凡
第三章　健康的身体，健康的星球
治疗的花园
我的饮食哲学
我的治愈途径
给身体健康的能量
清理自己的食谱
解决恋食症
治愈饮食性疾病
锻炼的乐趣
晒不晒阳光
爱你的身体
爱自己身体的自我确认
我痊愈、健康、完整
第四章　生命中的情感经历
最重要的情感
吸引健康的情感
父母的深刻影响
强化对自己的爱
怎样去获得爱情
怎样结束一段感情
用于生命中情感关系的自我确认
第三章　健康的身体，健康的星球
治疗的花园
我的饮食哲学
我的治愈途径
给身体健康的能量

清理自己的食谱
解决恋食症
治愈饮食性疾病
锻炼的乐趣
晒不晒阳光
爱你的身体
爱自己身体的自我确认
我痊愈、健康、完整
第四章　生命中的情感经历
最重要的情感
吸引健康的情感
父母的深刻影响
强化对自己的爱
怎样去获得爱情
怎样结束一段感情
用于生命中情感关系的自我确认
生命爱我，我很安全
第五章　爱自己的工作
我的早期工作经历
用爱祝福工作
做你爱做的事
你的思想能帮助你创造最佳工作
改善工作经历的自我确认
我在职场上很安全
第六章　身体、思想、精神
信任你的内心智慧
我们能改变世界
通过冥想建立连接
我怎样冥想
建立精神联系的自我确认
生命爱我
第七章　美丽夕阳红
我对老龄化的看法
聪明地老去
学会爱自己的身体
释放病痛
我们能管理自己的身体
恐惧作用有限
找到并运用内在宝藏
改变生命的方向
给婴儿潮一代的几句话
收回我们的权利
我对国家的希望
给优秀老人的自我确认
珍宝般的余生
第八章　死亡和临终：灵魂的转移
死亡—生命自然的一部分

第一图书网, tushu007.com



战胜对死亡的恐惧
平静对待生命的终结
我们总是安全的
我也把生命看作一部电影
爱的隧道
我们一直拥有生命精华
101个人生激励观念

# <<生命的重建2>>

## 章节摘录

版权页： 插图： 我的苦难童年 在我的课堂里，人们常看着我，心罩说："啊，她的人牛十全十美，什么麻烦都没有，遇到问题总有办法解决。
"现实远非如此。
就我个人所知，好老师无不经历过很多心灵上的黑暗之夜。
他们大多经历过一段苦难的童年。
正是通过治愈自身的伤痛，他们学会了帮助他人治愈生命。
以我个人为例，当我刚出生时，我的人生绝对足美好的；但当我18个月大时，美好时光不再，世界变得天翻地覆。
我的父母突然离婚了，我母亲没上过学，从事佣人的工作。
我被寄养在各种家庭里。
我的整个世界崩塌了。
我没有任何人可以依靠，没人拥抱我，没人关爱我。
后来，母亲终于找到一份佣人的工作，能让我和她住在一起。
可是，我所受的伤害已不可磨灭。
在我5岁时，母亲再婚了。
后来她告诉我，她这么做是为了让我有个家。
不幸的是，她嫁了个暴力狂，我俩都过着地狱般的生活。
也就在这一年，我被一个邻居强奸了。
当此事件被曝光后，人们告诉我，这是我的错，我让家人蒙羞。
我们打了场官司，至今我都记得当时作身体检查和作证的经历给我造成的巨大伤害。
那个强奸犯被判入狱16年。
而我一直生活在恐惧中，担心他被释放后会报复我，因为我是个坏女孩，令他入狱。
我成长的那段时光恰逢经济大萧条，家里几乎没什么钱。
曾经有个邻居每月给我10美分，而这笔钱都会被大人拿去补贴家用。
当时，10美分够买一大块面包，或者一盒麦片粥。
遇到我过生日和圣诞节，她会给我整整一美元，母亲会带我去（美国的一家大超市——译者注），给我买一年穿的内裤和袜子。
我的衣服靠慈善机构提供，我不得不穿着不合身的衣服去上学。
我的童年充斥着殴打、辛苦的家务活、贫穷、同学的冷嘲热讽。
大人逼我每天都吃生大蒜，以免身上长虫子。
这样，我确实没长虫子，但也没法交到任何朋友。
作为一个小女孩，我体臭难闻，衣着古怪。
今天，我明白了母亲当时无法保护我，是因为她自身都难保。
她在小时候被灌输的观念是无论男人扔给她们什么，女人都得接受。
我用了很长时间才明白，这种观念并不是真理。
小时候，我不断听到别人说我笨、没用、丑死了——一个一无是处，只会浪费粮食的小家伙。
一直遭受这些负面认知轰炸的我，怎么可能对自己感到满意呢？
上学时，我站在角落里，看着其他小孩玩耍。
无论在学校还是在家里，我都没感到自己受关注、被需要。
等我长到10多岁，继父决定不再那么厉害地殴打我，他开始和我上床。
这开启了我的新一轮噩梦，直到我15岁离家出走后才得以摆脱。
那个时候，我特别渴望得到关爱，又很自卑，只要哪个小伙子伸手搂住我，我就肯和他上床。
我不觉得自己有价值，又怎么会在乎道德呢？
刚步入甜美的16岁，我生了一个女儿。
我只和她共处了五天，就把她交给了她的新父母。

今天，回顾这段经历，我明白，她必须去这对特殊的父母那里，我就是送她去到目的地的汽车。
由于缺乏自我尊重，对自己有着负面的认知，我必然经历耻辱。
世事注定如此。
少所学，长所成 现在，我们广泛讨论少女妈妈问题，认为情况十分严重。
而大家可能忽视的一点是，自我尊重和自我珍视的女孩是不会很早就怀孕的。
如果你被当作一个废物来抚养，那么性疾病和早孕就是合乎常理的结果。
孩子是我们最宝贵的财富，但是很多孩子的抚养过程令人扼腕叹息。
当前，美国无家可归的人群中增长幅度最大的部分是带小孩的妈妈们。
她们睡在大街上，用商场购物车推着自己的东西游荡，这是可耻的。
她们的孩子实际上是在大街上长大的。
孩子是未来世界的领导者，这些无家可归的孩子会有怎样的价值观呢？
他们得到的关爱少得可怜，又怎么会去尊重他人呢？
从我们开始看电视起，大量广告扑面而来，常常推销有损健康和幸福的产品。
例如，从半个小时的少儿电视节目中，我发现含糖饮料、糖片、蛋糕、饼干以及人量玩具的广告。
糖会聚合负而情绪，这就是小孩尖叫不停的原因。
这些广告对生产商而言自然是好事，但它们不适合孩子观看。
这些广‘告也导致孩子不满和贪婪，孩子长大后会认为贪婪是正常的和自然的。

## 媒体关注与评论

露易丝·海是历史上最畅销的作家之一，没有哪一位女性作家的书能比她的卖得更多，即使是J.K.罗琳、丹尼尔斯·蒂尔、芭芭拉·卡德兰，因为她有一个属于自己的出版王国。
她极大地改变了美国人及世界其他地方人们的精神面貌。
——《纽约时报》　露易丝·海的勇气使她广受欢迎。
对于她来说，没有什么障碍是不可逾越的，她教我们挖掘内心无限的潜力来丰富我们的生活。
——《纽约时报》畅销书作家、享誉全球的心灵导师 迪帕克·乔普拉　在生命的学校里，再也没有比露易丝·海更慈爱、更温和、更有能力的老师了。
——《健康生活》作者 马莉莲·戴蒙德

## 编辑推荐

《生命的重建2》语言浅显生动，内容实用易学，富有哲理的插画。
《生命的重建2》作者借由自自己的人生经历来检视了人们常见的负面思维，通过具有针对性的思考练习和潜意识训练，帮助人们转变根深蒂固的思维习惯，重建生命，道理简单，方法易学。

第一图书网, tushu007.com



## 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