第一图书网, tushu007.com

<<启动心的力量>>

图书基本信息

书名：<<启动心的力量>>

13位ISBN编号：9787806526743

10位ISBN编号：7806526749

出版时间：2007-10

出版时间：广东南方日报

作者：露易丝·海

页数：135

译者：李俊仪

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

这本书中包含了许多内容，你不必马上全部领会，请先思考你所看到的内容。
如果你有不同意见，请先别管它，只要把书中你认为好的内容用来调整自己的生活，我就会感到很满足了。
当你读这本书的时候，会注意到我使用了许多词，如：力量、智慧、无限的心灵、至高的力量、上帝、宇宙的力量、内心的智慧等等。
不管你把蕴藏在自己身上和宇宙的力量叫做什么，都没有关系，如果某个词让你感到混乱，请用一个你认为合适的词来代替。
以前我看书，总是画掉一些不熟悉的词，用自己喜欢的词来代替，你也可以采取和我一样的办法。
你可能会注意到，我把疾病Disease一词拼作disease，表示你身上或身边出现了不和谐。
艾滋病AIDS一词，我喜欢用小写字母来拼写，写作 aids，来减轻其严重程度，疾病di sease一词也一样。
这个方法来源于斯蒂芬·彼得牧师，荷豪斯出版社的人一致同意这个办法，我们希望读者也能赞同。
这本书是《生命的重建》(YOU CAN HEAL YOUR LIFE—译者注)的延伸。
随着时光的流逝，我产生了一些新的思想，我想和大家、和每一个写信给我的人分享这些思想。
我希望大家能认识到，我们正在“身旁”寻找的力量就在我们身上，这很重要，我们可以用积极的方式使用这种力量，我希望，这本书能让你认识到，你有无穷的力量!

内容概要

你是否有无法承受的压力、是否有无法逾越的障碍、是否有对过去无法释怀的怨恨……生活中所有问题的唯一解决之道，就在于珍爱自己。
爱自己，是我们所能给与自己最重要的礼物。
我们得学着向自己的内心寻求救援，我们内心拥力量，去创造和改变我们自己的生命。
　　本书教我们挖掘内心无限的潜力来丰富我们的生活，书中关于医治力量的直觉知识已经开始得到医学的证实，这些知识在本书中已作了精妙的阐述。

<<启动心的力量>>

作者简介

露易丝•海，美国最负盛名的心理治疗专家、杰出的心灵导师、著名作家和演讲家。

1岁半时，父母离异，母亲再嫁，继父常暴虐于她。

5岁时，惨遭一位酒鬼强奸。

15岁离家出走。

16岁毫无准备下生下小孩，因无力抚养送人。

结婚14年后被丈夫遗弃，几近崩溃。

不久，被确珍患上癌症。

离异后，全身心投入心理康复的学习。

6个月后，用心理疗法和饮食排毒等逐步摆脱了癌症，关于康复道路上的知识和智慧在《启动心的力量》中有详述。

1980年，创办了HAY HOUSE出版社。

1985年，创建了“ Hay基金会 ”和“ Louise L Hay慈善基金 ”，致力帮助穷困妇女、艾滋病患者和遭遇困境的人们。

1991年，集知识与智慧于一体的《启动心的力量》出版，引起了社会巨大的反响。

……

现年80多岁的露易丝已不再向人们提供咨询，而是在画画、园艺和舞蹈中享受生活的乐趣。

<<启动心的力量>>

书籍目录

前言自序第一部分　认识自我　第一章　心中的力量　　重塑自我　第二章　倾听心灵的呼唤　第三章　语言的力量　　心灵运行的规则　　改变和自己说话的方式　　潜意识的力量　　改变自己的思维方式　　你配得到美好的事物　　向宇宙点菜　　重新规划潜意识　　让“怀疑”作友好提示第二部分　战胜困难　第四章　认识你的障碍　　停止一切评论和指责　　犯错的感觉导致自卑　第五章　释放你的感觉　　用积极的方式释放愤怒　　怨恨导致各种疾病　　压抑情绪导致抑郁　　恐惧之下没有信任　　改掉上瘾性习惯　　过量饮食　　自助群体　　感觉是衡量内心的标准　第六章　超越伤痛　　死亡带来的伤痛　　理解伤痛　　原谅能使你走向自由第三部分　爱自己　第七章　如何爱自己　　爱自己的10个方法　第八章　爱童真的自我　　医治过去的伤痛　　和童真的自我交流　　爱少年时代的你　第九章　你的成长　　和父母交流　　年轻人需要自我崇拜　　我们是孩子的榜样　　分手和离婚　　悠然地变老第四部分　发挥你的聪明才智　第十章　迎接成功　　对自己诚实　　家是神圣的地方　　良好的人际关系　　相互依存的关系　　对金钱的看法　　满足于自己所拥有的　　奉献你收入的10%　第十一章　表现你的创造性　　工作体现了你的创造性　　你的收入来自四面八方　　创造良好的同事关系　　改变你的经营方式　第十二章　可能性　　过去的局限　　对潜能的局限　　扩展我们的眼界　　集体的意识　　我们的其他力量　　火上行走　　一切都有可能第五部分　释放过去　第十三章　改变　　改变需要行动　　压力是一种恐惧　　做自己喜欢的事　第十四章　充满爱的世界　　摄取对身体有益的食物　　恢复自己和世界　　为了一切最美好的事物后记附录　用冥想重塑自我

章节摘录

重新规划潜意识 我们不断地在思想，一不小心，旧的思想又回来了，当我们重新规划 我们的思想时，会刚有点进步，又出现倒退，然后又进步，这就是一种训 练，我不相信，谁能在20分钟内完全掌握某种事物。
刚开始学电脑时，还记得有多复杂吗?你需要经过专门训练，掌握它的 操作规则，才能正确使用它。我把我的第一台电脑叫做“ 神奇的少女 ”， 当我按照规则去操作，它就会神奇地回应我。
如果没按规则操作，所有工 作成果将被毁掉，不得不重来。
经过失误，我学会了怎样按规则去操作。
至于生命运行的规则，潜意识就像电脑一样，先储存东西，然后释放 出来。
如果你总把不好的思想储存在大脑里，就会带来不好的生活经历。
当然，学习新的思维方式需要时间，请对自己有耐心，当你在学习某种新 思想，旧思想又回来时，你会说“ 哦，我怎么一点进步也没有 ”，还是会 说“ 没关系，再努力!让我们再试一次 ”？不经过试验，你怎么知道自己是否成功了呢?因此，请稍作思考，下次 遇到同样的事情要如何处理，如果还用同样的方式去处理，意味着你没有 真正学会，你需要更多地磨炼自己，实际上，这是在检验你取得了多少进 步。
自我暗示美好的事物，就是在给自己改变的机会。
不管是健康问题还 是金钱和人际关系问题，如果你学会了用新方法去处理，那么，你都可以 用这种方法解决其他所有的问题。
请记住，我们要解决问题的各个层面，你可能达到了某个高度，然后 想：“ 我成功了! ”随后又遇到了一些老问题，你又开始伤害自己或者病倒 ，甚至一段时期内都没有好转，请思考你思想的基础，这说明，你需要更 加努力，因为你将要进入一个更深的层面。
请不要因为自己努力克服的东西又回来了，就觉得自己不够好，我不 会因为遇到老问题而觉得自己不好，继续向前努力，对我来说非常容易， 我学会对自己说：“ 露易丝，你做得好极了，看看你取得了多大的进步， 你只是需要更多的练习，我爱你! ”我相信，我们每个人在特定的时间和空间降生为人，来到这个世界上 ，选择了特定的生活经历，这些经历使我们的灵魂不断成长。
自我暗示新思想，将使我们的生命变得积极和健康，让我们摒弃所有 局限性的思想，因为这些思想让你得不到自己想要的东西。
告诉自己，各 种消极的思想将从你的心中清除，请不要害怕或痛苦。
一直以来，我都相 信以下思想，并且这些思想确实发挥了作用： 我想要学习的各种东西就在眼前 我在合适的时间和空间得到我所想要的一切 生命充满了爱和各种乐趣 我健康并充满了力量 不论我去到哪儿，遇到的都是成功 我希望改变和成长 在我的世界里，一切都是美好的 我知道，我们不可能总是100%的积极，包括我自己，而我尽可能地相 信，生活是幸福和精彩的，我相信，我是安全的，我把这些思想作为生活 的准则。
我相信，我想知道的一切就在眼前，因此我要睁大双眼，张开双耳。
当我得癌症时，我想，足底反射治疗师对我会很有帮助。
有一天晚上去听 这方面的讲座，通常我会坐在前排，因为那样可以靠近演讲者，而那天晚 上，我被迫坐到了后排，刚坐下，我发现身旁就坐着一个足底反射治疗师 ，然后我们开始了交谈，通过交谈，我知道，他还可以上门服务。
我没有 去寻找，而他却自己送上门来了。
我还相信，我会在合适的时间和空间，得到想要的一切。
如果生活中 出现了一些失误，我马上想：“ 没关系，这只是一个教训，一种经历，一 切都会过去的，最美好的事物在等着我，一切都是美好的，深呼吸，没关 系! ”我尽力使自己安静下来，因此，我能理智地思考发生了什么，当然， 我解决了所有的问题，只是需要一点时间而已，有时，看上去是坏事的最 后也会变成好事，或者从一开始就不是坏事，这一切都是让我们学习成长 的经历。
每天早上、中午和晚上，我都和自己进行一些积极的谈话，告诉自己 ，我来自内心深处的爱，并尽可能多地学习爱自己和身边的人。

我的爱一 天比一天增多，今天的我比半年或一年前的我取得了更多的进步，我知道 ，明年我的心灵和意识会更加开放，我会更加努力，我总是积极地思想， 我知道，这些积极的思想都会变成现实，有时不能做到积极地思想，我也 会把它看作是成长和努力的机会。
我还相信默想，对我来说，默想就是停止内心的对话，感受内心的智 慧。
默想时，我会闭上眼睛深呼吸，问自己：“ 我要学习什么，我能从 中吸取什么教训，能学会什么? ”
有时，我们会知道自己应该调整一切，有 时会懂得，那只是一个教训。
刚开始学习默想的三个星期，我头疼得厉害，我一点也不习惯默想， 我内心的一切都不习惯默想，不论如何，经过不断努力，最后头疼的症状 消失了。
默想的时候，不断出现大量的消极思想，那意味着它需要出现，当你 使自己安静下来，这些消极的感觉将会浮出水面，你只要看着它被释放， 尽量不要和它作斗争，它要持续多久就持续多久。
默想时，不小心睡着了也没关系，就顺从生理的需要，不久会好起来 的。
重新规划自己的消极思想非常有用，你可以录下自我暗示时说的话， 并在临睡前播放，这个办法很有用，因为你是在听自己的声音。
另外一个 更有用的办法是，录下妈妈对你说，你有多优秀，她多爱你这些话。
在开 始重新规划之前听录音，能使你的身体得到放松。
有的人喜欢从头到脚绷 紧肌肉，然后放松，释放紧张和压力、释放自己的情绪，使自己达到敞开 的状态，你越放松，就越容易接受新信息，请记住，你在掌控着自己，你 安全。
除了听录音、看书认识自我、自我暗示外，剩下的23小时30分钟你在 做什么?你知道吗，这很重要，你默想结束后会马上站起来，对着其他人大 喊大叫吗?默想及自我暗示美好的事物很重要，剩下的时间也同样重要。
P24-27

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