

<<放下就是快乐>>

图书基本信息

书名：<<放下就是快乐>>

13位ISBN编号：9787806857823

10位ISBN编号：7806857826

出版时间：2007-7

出版时间：上海画报出版社

作者：潇月

页数：142

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>

<<放下就是快乐>>

内容概要

你要的所有快乐秘方，都在“放下”二字！

杞人忧天，是所有欲求的起点！

因为害怕没有，所以努力追求，因为害怕不足，所以想要更多，因为害怕失去，所以抓得更紧，这些都是压在你身上的每一根细小的稻草，而周而复始的欲求与烦忧，却逐渐蚕食了你的生活！

本作者以说故事的轻松笔调，使读者从故事寓言中明白老生常谈的真义。

<<放下就是快乐>>

作者简介

潇月，女，大学文学专业毕业，曾从事编辑、记者等工作。

酷爱文学创作，有《色彩的美》、《小红楼》等作品散见于各级报刊。

擅长写励志书籍，曾出版了《24小时财富课》、《积极地要，才会得到》、《爱的智慧》等书籍。

<<放下就是快乐>>

书籍目录

第一章 关上身后的门 第1节 永远要宽恕他人 第2节 学会适时遗忘 第3节 把烦恼丢远一点
第二章 让心灵打个盹 第1节 享受独处的快乐 第2节 闲暇之中的幸福 第3节 自我奖励
第三章 松开你的手 第1节 接受“失去”的智慧 第2节 要试着学会放弃 第3节 懂得取舍之道
第四章 享受简单之美 第1节 快乐来源于简单生活 第2节 找到自己喜欢的生活方式 第3节 保持自我本色
第五章 快乐就在不远处 第1节 享受当下 第2节 此心安处是吾乡 第3节 快乐就在身边

<<放下就是快乐>>

编辑推荐

当你紧握双手，里面什么也没有，当你打开双手，世界就在手中。

人生最大的快乐，并不是你得到什么，而在于你放下什么。

本书作者以说故事的轻松笔调，使读者从故事寓言中明白老生常谈的真义。

提供让身心改变的循序渐进五种妙方：摆脱烦恼，生活适当留白，勇敢面对放弃，有舍才有得，享受简单。

<<放下就是快乐>>

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>