

<<哭完就好，事情哪有這麼嚴重!>>

图书基本信息

书名：<<哭完就好，事情哪有這麼嚴重!>>

13位ISBN编号：9789862712023

10位ISBN编号：9862712023

出版时间：2012-8

出版时间：啟思

作者：長澤玲子 著

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>

<<哭完就好，事情哪有這麼嚴重!>>

內容概要

一生之中，每個人都會有陷入「自己是世界上最不幸的人」之類想法的時候。

但是，會煩惱的，真的只有你一個人嗎？

其實當我們覺得只有自己最痛苦時，就會失去對其他人的洞察力。

能從人生谷底爬起來的人，並不是因為他們比較幸運、聰明，而是他們擁有一顆不論遇到各種考驗，都相信自己一定能夠克服的豁達之心。

小心！

你就是你想像中的自我！

88句開運TIPS幫你趕走悲情背後靈，點燃快樂的希望讓生命再次閃閃發光！

拯救自己，就從肯定自己與別人開始！

為什麼我這麼努力，卻活得如此辛苦，別人卻總是如此輕鬆呢？

這一定是因為我卡歹命的關係吧！

開運Tips 1 事實上，「你會陷入困境，別人也會陷入困境。

」但願意相信自己的人，無論遇到多大的難關，心裡必須承受多少苦楚，依舊會順利度過難關。

因為他把心力、時間花在解決問題，尋找機會，所以可以早一步度過難關，享受成果。

當感受到別人的誤解時，就自然而然覺得：「你根本就不了解我」。

開運Tips 2 當缺點被別人發現時，應該誠實地檢討：「我這一點確實不好。

」這對於別人是否願意與你深交將有決定性的影響。

其實，當實際的自己與認知中的自己之間，如果沒有太大的落差，就不會出現這樣的問題。

單身時怕寂寞，戀愛之後又怕小三入侵，愛與不愛都令人為難... 開運Tips 3 如果企圖

以外來的事物確立自己的價值，只要那事物稍微發生一點變化，馬上就會陷入煩惱的深淵中。

其實戀愛的經驗值並不等於自我價值，看清這一點，人生就能快樂似神仙！

每天的事情堆積如山，怎麼做也做不完，我快被壓垮了！

開運Tips 4 「這一刻很快就會過去的！

」或許你還沒有意識到，煩惱只不過是人生中的一小部分而已。

想想過去你曾遭逢極大痛苦的時刻，也都過去了，不是嗎？

那麼眼前的這一關又算得了什麼呢？

你已不是過去的你，經歷過去你只會越變越強，千萬別小看自己！

<<哭完就好，事情哪有這麼嚴重!>>

作者簡介

長澤玲子 (NAGASAWA REIKO)，日本知名心靈導師，1970年生於日本愛知縣，是日本知名的占星學家，因占卜的專業而協助過許多曾在生命中迷路的人迷途知返，過去也曾擔任過日本廣播電台「人生諮詢Call in通」的主持人。

因為聽過許多來自各階層的人生故事，歸結生命中常出現的各種盲點、疑惑與情結，其中每一個心念都影響著我們的過去、現在與未來，所以將其領悟小語匯集成冊，與世人分享，希望在你感到失落、疑惑之時，扮演一座不多話的檯燈陪伴著你，照亮心中的陰霾，開放緊閉的心胸，將成長的風霜雪雨視作一時的考驗，命運之神就會站在你這一邊。

Clare+嘉，擅長用水彩描繪宇宙小點滴..... 喜歡清透、溫暖的色調，喜歡不規則的美麗線條，喜歡有溫度的手作生活。

99年成立57號小畫屋，努力把愛畫畫的種子散播出去，目前為自由插畫家。

<<哭完就好，事情哪有這麼嚴重!>>

書籍目錄

卸下武裝的自己。
在人前表現出很開朗快樂的人，未必是幸福的。
當朋友遭遇痛苦時，衷心地為他打氣吧！
偶爾設身處地，體諒一下身邊的人。
如果不想再受傷，請以更溫暖的心待人。
對陌生人，互相傳遞溫柔。
我們真正該在乎的，並不是比我們強的人，而是比我們弱的人。
認清真正的自己與別人眼中的自己。
就是愛這樣的你。
對心中的感覺，如實以對。
我該離他近一點，還是遠一點？
偶爾任性一下也無妨。
不用因為被愛而不安……為什麼都沒有人看見我的才能呢？
實現你打從心底希望的事。
自己主動選擇朋友和戀人，去冒險吧！
不要求對方，只在乎自己的付出。
為了自己而戰。
朋友，只要有一個真心的就夠了。
平凡比非凡更難得。
成功的人生，全靠自己的勇氣、信仰和態度。
你就是你想像中的自我。
當你對感情不設限，情誼更長久。
讓自己變成真正的「幸運兒」。
拔掉往日那些椎心刺骨的荊棘。
挖掘自己心中的無價之寶。
恐懼是一種改變氣場的天氣預報。
失敗是向上的階梯。
山不轉路轉，路不轉人轉。
告訴自己：「沒關係！
沒關係！
」戀愛的經驗值，並不等於自我價值。
痛苦會過去，美麗會留下。
上天始終是眷顧有所成長的人。
感謝是製造人生奇蹟的原料。
改變現狀，有時候只要先從肯定自己與別人開始。
愛孩子並接受孩子原本的面貌。
我們以為這是在「愛孩子」，實際上卻是在「害孩子」。
如果你很受傷，不要假裝沒有受到傷害。
如果你是向日葵，就不用成為玫瑰花。
藉由對他人的觀察，找回自我。
與其費力地改正缺點，還不如去發現自己的優點予以加強。
療癒三步驟：承認、諒解、寬容。
不必為了自己「不好的個性」而苦惱。
在痛苦的時候，更應該重視日常生活的一切活動。
完全被感情所支配，這樣的自己並不是真正的自己。

<<哭完就好，事情哪有這麼嚴重!>>

感情是無法用意志力加以改變的。

當你想被疼愛時，會說：「我愛你」，還是「你都不愛我」呢？

假如你可以選擇快樂，為什麼要選擇痛苦？

有些人只看見「明日」的價值，卻看不見「今日」的價值。

試著對自己說：「這就是我。」

如果失去自我，就無法真正地愛人。

反省自己，會不會「對某人有異樣的憧憬，或是過度的信賴」？

不要照著自己的好惡，把身邊的人改成你想要的樣子。

當你感受到愛時，勇敢表現出來吧！

人是不可能十全十美的，你當然也不例外。

別管別人說什麼，充分發揮每一段寶貴的時光。

大處著眼，小處著手，別操之過急。

欲望，一旦善用就是力量。

「沒有機會」是失敗者的托辭。

要做就立刻去做！

一切的成就，都始於一個最簡單的意念。

看見心中閃閃發光的「鑽石」。

工作不但是為了生活，也是為了自己。

不要躲在別人背後。

用溫暖的光線逼退黑暗的陰影。

貧窮本身並不可怕，可怕的是貧窮的思想。

能力是抗拒困難的結果。

當你失意時，把注意力轉移到他人身上。

就算你破壞了先例，又怎樣！

人生的法則就是信念的法則。

人類最神聖的遺傳，就是夢想的力量。

成功，只要比別人早一步失敗。

重要的是你如何看待發生在你身上的事，而不是到底發生了什麼事。

對工作充滿熱情的秘密：看到超越日常工作的東西。

弄錯了生命的順序，力量就會打折。

不重視自己日常生活的人，實際上也是輕視自己的人。

仔細品味自己的心情。

過著充滿喜悅的每一天。

如果痛苦，這是你所選擇的。

雖然要聽取周圍否定的意見及忠告，卻更應該肯定自己的幹勁。

別再替「未來過日子」。

儲蓄多一點「喜悅」。

活出自己的人生使命感！

扮演別人無法替代的角色。

只要能夠接受自己的弱點，就可能成為他人眼中良好的個性。

決定幸與不幸的，其實是自己的心態。

要接近夢想，就不能繞道而行！

破產二十次的人，是可以信任的。

<<哭完就好，事情哪有這麼嚴重!>>

编辑推荐

好運大FUN送 隨書附贈4頁，好窩心明信片分享組。

好東西就是要跟好朋友分享！

「擦乾眼淚，樂觀面對，讓命運之神站到你這一邊！

」 走出低潮，幫助你重見人生光明的88句開運小語 「我身邊所有的人，看起來都很幸福。為何只有我如此不幸……」

<<哭完就好，事情哪有這麼嚴重!>>

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>