

<<善待自己每一天>>

图书基本信息

书名：<<善待自己每一天>>

13位ISBN编号：9787505418233

10位ISBN编号：7505418238

出版时间：2008-1

出版时间：朝华

作者：叶子

页数：363

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>

## <<善待自己每一天>>

### 内容概要

太阳再大，也照不到心底的深处，除非自己愿意开启心灵的那扇窗。  
这是一本获得快乐的“日历”，在它的引导下，每天做一件事，或是提供一则可行的方案方法，或一个不同以往的生活体验的形式，或是一段点醒人生的心灵话语，365则短小精悍、别出心裁的可行事情，让你原来一成不变的生活变得丰富多彩，从而缓解压力，放松生活。  
善待自己，担待他人，你会发现，原来生活可以更美的。

## &lt;&lt;善待自己每一天&gt;&gt;

## 书籍目录

1月 一切皆有可能第1天 新生活是从选定方向开始的第2天 随兴做某件事第3天 了解某位艺术家第4天 用心设计你的家第5天 换件衣服, 换个心情第6天 从今天开始学会一种乐器第7天 花点时间改掉自己马虎的坏习惯第8天 想象自己拥有一个充满爱的大家庭第9天 换一种眼光看世界第10天 忘记它才能得到它第11天 生命的价值第12天 听听自己喜爱的音乐第13天 为你和未来的伴侣做一块“梦幻板”第14天 寻找微笑的理由第15天 写随笔第16天 给你所爱的人发出你的问候第17天 节约利用你这一天的时间第18天 送一束花给挚爱的人第19天 留意自己的反应第20天 制造偶然, 并发现偶然第21天 不要在心里为自己设限第22天 快乐源自于生活中的小事第23天 做不寻常的自己第24天 挑战自己第25天 留心小的惊喜第26天 大胆说出“我爱你!”第27天 想象你所期待的事发生第28天 学习一样新本领第29天 为孩子写一份成长日记第30天 想人非非第31天 绝不错过任何事情

2月 生活原来可以更美的第1天 布置你的卧室第2天 想象今天是你生命中的最后一天第3天 真诚赞美你周围的人第4天 注意自己的言行第5天 原谅别人的过错第6天 分享微笑第7天 记住别人的名字第8天 交个忘年之交的朋友第9天 感谢别人的帮助第10天 相信每件事最后都会好转第11天 玩一次信任的游戏第12天 养成制定计划的习惯第13天 说出你的感受第14天 享受一次浪漫的烛光晚餐第15天 释放你的激情第16天 善意地去容忍别人第17天 向你所伤害的人说“对不起”第18天 自由选择你可以不去做的事情第19天 学会节俭第20天 给家人拍一组生活照第21天 感受虚拟中的美好爱情第22天 给心情放个假第23天 DV生活, 记录生命中的温暖瞬间第24天 忘记那些不应该记住的第25天 任何时候都要留有余地第26天 从你的生活清单上划掉烦恼第27天 睡觉前回忆一天最快乐的事情第28天 保持乐观的心态

3月 每天多爱一点点第1天 做一点举手之劳的事情第2天 尽情地享受一次沐浴第3天 记住别人的赞美第4天 来一次双人瑜伽第5天 和一个老人聊聊天第6天 纯粹为了自己做点事情第7天 和心爱的人相依一个周末第8天 让心中永远充满阳光第9天 大胆表露心声第10天 开怀享用食物第11天 自己创立几个节日第12天 植树节, 请种下一棵树第13天 拥有一颗感恩的心第14天 体验别样的白色情人节第15天 常回家看看第16天 为自己的健康投资第17天 给伴侣做一张肖像第18天 善待自己, 成全自己第19天 好好计划每一天第20天 跟自己约会第21天 举办一次家庭聚会第22天 再苦也要笑一笑第23天 布置温馨美好的家第24天 找朋友谈谈心第25天 让自己陶醉在爱情与浪漫中第26天 快乐永远都不曾远离你第27天 掌控自己的情绪第28天 寂寞时找点事做第29天 回家~但请把工作关在门外第30天 抽出点时间陪陪孩子第31天 送他一条象征幸福的黄手帕

4月 尝试快乐, 享受生活第1天 开启幽默, 好好捉弄一个人第2天 疯狂采购打折商品第3天 留一点时间给自己思考第4天 改变房间里的家具位置第5天 每天储存一个硬币第6天 着眼于小处第7天 去感受一下地铁的变化第8天 深深冥想十分钟第9天 睡个午觉第10天 回忆最美好的时光第11天 珍惜生命的态度第12天 带上爱人一起去旅行第13天 尝试新的事物第14天 整理衣柜, 妥善处理旧衣服第15天 改变一下灯光第16天 不要吃得太饱第17天 为自己拍写真集第18天 到自由市场去买菜第19天 找个理由干一杯第20天 文明礼貌日第21天 开始写日记第22天 放慢生活的脚步第23天 微笑能带来传奇第24天 献一次血第25天 带父母外出旅游第26天 每天看一则笑话第27天 多做户外运动第28天 开垦一个花园第29天 让自己沉浸在想象中第30天 每天睡个好觉

5月 幸福是一种感觉第1天 享受阳光活动第2天 和恋人一起做顿饭第3天 数一数你拥有的幸福第4天 重返大学校园第5天 给父母挑选礼物第6天 恣意地睡一次懒觉第7天 从攀比的藩篱中解脱出来第8天 去野外聆听自然的声音第9天 坦然地面对生活第10天 回想人生中的“第一次”第11天 学会快乐的秘诀第12天 动手做一个灯罩第13天 幸福是一种感觉第14天 把生活工作变成精神享受第15天 偶尔发发呆第16天 抽时间去公园走走第17天 幻想自己的晚年生活第18天 赞美伴侣的迷人之处第19天 卸掉心灵上多余的包袱第20天 从爱自己开始第21天 享受独处静坐的喜悦第22天 想象浪漫邂逅的情景第23天 给朋友手写一封信第24天 独自旅行第25天 让生活美好伴随你第26天 给妈妈一个吻第27天 和别人交换你想要的东西第28天 适时迁就一个比较小的梦想第29天 改变一下你平时打电话的习惯第30天 珍惜每一次相遇的机会第31天 戒掉吸烟的坏习惯

6月 你就是自己的天使第1天 做一个卡通族第2天 传递快乐第3天 爱自己身体的每一部分第4天 去露营, 享用露天野宴第5天 让感恩成为一种习惯第6天 有变化才有惊喜第7天 抛开工作去休假第8天 寄一封信给自己第9天 珍惜独一无二的自己第10天 和以前的同事聚会第11天 请求他人的帮助第12天 做最好的自己第13天 拒绝外界的干扰第14天 列出自己的成就第15天 月夜漫步第16天 让孩子们逞逞威风第17天 想象

## &lt;&lt;善待自己每一天&gt;&gt;

自己是只猫第18天 每天向周围的人问声“早上好”第19天 写出50个形容词赞美自己第20天 给爱人一个惊喜第21天 为快乐而工作第22天 做个好妻子第23天 做个好丈夫第24天 定时去散散步第25天 忘掉琐碎小事第26天 用期待改善心情第27天 把握今天，珍惜当下第28天 喜欢的不一定要得到第29天 想象一场别致的婚礼第30天 让自己置身于音乐之中7月 每天都为生命喝彩第1天 策划未来第2天 向极敬重的人学习第3天 花点时间来感悟生活第4天 多做一些心智运动第5天 独处同样是种享受第6天 牵头组织一次聚会第7天 随时自我反省第8天 种点花草，点缀生活第9天 改变思绪，转换心境第10天 尽情地大哭一场第11天 与爱人一起田间劳作第12天 满足于自己的一切第13天 利用好上下班路上的时间第14天 颠倒日夜第15天 让说话的语调与内容配合起来第16天 预测一场球赛的结果第17天 单纯为爱人精心打扮自己一番第18天 静静等待圆月升起第19天 为目标而行动第20天 做做松弛自己的练习第21天 快乐人生3句话第22天 当众演讲一次第23天 大胆尝试冒险第24天 按自己的想法行事第25天 结交真诚的朋友第26天 步行上班第27天 即便是小事也用心去做第28天 在花园里消磨时间第29天 稳住“快节奏”的生活第30天 想象如果有重新选择的机会第31天 寻找适合自己的种子8月 人生随时都可以开始第1天 每天给自己一个希望第2天 体验一次做义工的乐趣第3天 偶尔改变一下生活习惯第4天 用一种独特的方式想念你的爱人第5天 一天一点改变，做最快乐的自己第6天 给压力一个出口第7天 骑单车外出遛一圈第8天 生日的时候，一定要问候母亲第9天 写一封情书第10天 和心爱的人在沙砾中种花第11天 明确你最想要的第12天 涂鸦第13天 和一个性格不同的人相处第14天 看一部外国电影第15天 让自己的业余生活丰富起来第16天 细细品味一杯茶第17天 培养你的创意第18天 得到别人的理解第19天 为自己拍一盒录像带第20天 一天一点爱恋第21天 让我们一起来开怀大笑第22天 享受DIY的乐趣第23天 让友谊地久天长第24天 立刻去做该完成的事第25天 学会倾听第26天 做个正直真诚的人第27天 跟自己做朋友第28天 欣赏也是一种收获第29天 想象自己穿越时空第30天 尝试一下自我暗示第31天 读一下以前想读却一直没能读的书9月 把握此时，珍惜此刻第1天 对着星星许愿第2天 信赖并依赖某个人第3天 处理一下自己的痛苦第4天 寻找动机第5天 享受停电的时刻第6天 决不为自己找借口第7天 顺其自然，把握机缘第8天 记住你的梦境第9天 知道点简单的人生哲理第10天 感谢你生命中的恩师第11天 活着就是幸福第12天 回忆过去，但不要沉溺于过去第13天 找回上班好心情第14天 写下爱他的理由 第15天 关注周围的一切第16天 随时都是享受的好时候第17天 动笔写一首诗给你的恋人第18天 放松心情，迎接金秋第19天 平常心看待过去第20天 为你和爱人做一本照片专辑第21天 安安静静地过一天 第22天 计划你的假期第23天 把握此时此刻第24天 思考一下做人的道理第25天 把每一天都过得像今天 第26天 工作同样可以很快乐第27天 异想天开，做白日梦第28天 每一天都是特别的日子第29天 善待生活，懂得享受第30天 不要为自己的年龄而忧伤10月 最适合的才是最好的第1天 就从今天开始第2天 活出你自己第3天 做真实的自己第4天 别把生活搞得太复杂第5天 到咖啡馆享受浪漫情调第6天 言出必行绝不拖延第7天 别忘了随时都要调整心态第8天 为自己设定一个合理的目标第9天 培养自己的说话风格第10天 清理一下你的房间第11天 做最适合自己的工作第12天 找回自己那把“快乐的钥匙”第13天 置身不平凡的氛围中第14天 学会理财第15天 多管齐下保持身心健康第16天 不随便说“随便”第17天 别为未来的伴侣定“型”第18天 少用“我”，多用“我们”第19天 远离亚健康第20天 不要做唯唯诺诺的人第21天 保持热情，快乐随之而来第22天 将梦想拼贴成一幅画第23天 观看云彩第24天 放弃追求完美第25天 为自己煲一锅心灵鸡汤第26天 一次只做一件事第27天 明确做事的目的第28天 满意你自己第29天 追随梦想的脚步第30天 感谢折磨你的人第31天 排遣坏情绪11月 快乐只存在于行动中第1天 和某种动物呆一天 第2天 将阅读培养成一种习惯第3天 与你的孩子做朋友第4天 让距离营造美感第5天 别和自己过不去第6天 解除心防，顽皮嬉戏一回第7天 打电话给昔日的同学第8天 和你周边的人交换角色第9天 “胡思乱想”第10天 每天做点小改变第11天 主动与陌生人攀谈第12天 举办一次情趣家庭Party第13天 学会休息放松第14天 养护你的皮包第15天 快乐存在于行动中第16天 给生活洒点特别韵味第17天 做事有始有终第18天 童真一次第19天 设立一个属于自己的社会团体第20天 为你的运动添点“趣”第21天 整理厨房第22天 做做心理测试第23天 宽容让你的婚姻更幸福第24天 召开一次品茶大会第25天 做一个能说会道的人第26天 “制作”意中人第27天 读书，愉悦心灵第28天 走出房间迈向自然 第29天 坚持几天不吃肉，当个素食主义者第30天 动员一次全家大扫除12月 别太累了自己第1天 塑造阳光心态第2天 回到故乡，重温旧梦第3天 平平淡淡才是真第4天 为自己做一张情绪分析表第5天 时常给自己一份礼物第6天 征求别人的建议第7天 安然看得失第8天 请某个人讲个故事给你听第9天 找一个书吧看一下午的书第10天 每天问自己十个问题第11天 培养泰

<<善待自己每一天>>

然的心境第12天 改变犹豫个性第13天 别让自己紧张不堪第14天 写情感日记第15天 玩“配对”游戏  
第16天 看清自己，肯定自己第17天 时刻心存希望第18天 心理养生“四诀”第19天 以良好的心态面对  
一切第20天 看看童话第21天 让轻松愉快围绕你第22天 感谢失败第23天 摒弃浮躁第24天 心存感激，笑  
对人生第25天 喜迎圣诞第26天 去看雪第27天 不可不知的人生哲理第28天 别太累了自己第29天 快乐无  
处不在第30天 总结成功与失败第31天 迎接新年

## <<善待自己每一天>>

### 章节摘录

插图：第1天新生活是从选定方向开始的想一想这一年你要干些什么？

是计划去一个你渴望很久但一直都没去的城市，是希望自己每月的薪水达到多少，还是希望这一年身体健健康康，或是邂逅一段浪漫美丽的爱情……不管你做什么，你都要给自己一个明确的目标。

那么，就请将你的目标都写在纸上。

你可能会疑问：“目标放在心里就行了，写出目标来有这么重要吗？”

”没错，将目标放在心里绝对没有什么不对。

然而一旦你将其明确的用白纸黑字写下来，就会更加确切的变成自己的目标。

如此一来，你的意识会明确的下达一个命令给你——努力去实现吧！

许多人无法实现他们的人生理想，起因在于他们从来没有选定人生方向，从来没有真正的定下人生的目标。

在生命中没有中心目标的人，很容易受到一些微不足道的诸如忧虑、恐惧、烦恼等情绪的困扰。

这就好像没有罗盘的船只，不知道前进的方向；而有明确、具体的目标的人就好像有罗盘的船只一样，有明确的方向。

在茫茫大海上，没有方向的船只只有跟随着有方向的船只走。

让自己做一只只有方向的船只，为自己选定一个方向开始这一年新的旅程吧！

兴之所至，自然为之。

这可以说是年轻的特征。

每天随兴而为，你的生活态度，人们对你的看法，就会洋溢起青春的味道。

所谓随兴，意思就是允许自己一时任性，突发奇想的改变原来的计划和路线。

不为别的，只因为自己喜欢。

今天仅仅要求你在一整天的时间里做一件不循规蹈矩的事而已。

比如：即兴买一件小东西。

一个人吃一大桶的冰淇淋，或是买几个蛋糕当作午餐。

为了展示自己充沛的精力，蹦一蹦，跑一跑，跳个舞，等等。

要是敢当众蹦跳的话更好。

周一独自用晚餐的时候，拿出最好的碗盘来用。

享受雨中漫步的浪漫，要是能在水洼中踩水玩儿更好。

平时看见街头流浪汉都给一块钱，今天就给两块。

临时决定去电影院看场电影。

随兴之于生活，恰似活力之于健康，每天都尝试随兴做一件有趣的事，能让你变得灵活善变，更加年轻。

## <<善待自己每一天>>

### 编辑推荐

《善待自己每一天》：善待生活，善待生命，更要善待自己，你会发现，每一天都是如此特别。捕捉生活中的吉光片羽，分享生命中的美好时光；善待自己，担待他人，在心灵的花园里，活动思想和感情的筋骨，收获人间至情至性的耕耘。

<<善待自己每一天>>

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>