

<<做自己的心灵按摩师>>

图书基本信息

书名：<<做自己的心灵按摩师>>

13位ISBN编号：9787506473354

10位ISBN编号：7506473356

出版时间：2011-5

出版时间：中国纺织出版社

作者：迎晨

页数：254

字数：180000

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>

## <<做自己的心灵按摩师>>

### 内容概要

对你来说，阅读本书就是一次心灵按摩之旅。

在书后，我们还附上心灵按摩操，建议你每天做...做，找回快乐的心情。

如果我们的努力能够让你明白如何才可以往当今社会拥有一颗健康的心灵，保持积极乐观的心态去创造幸福美好的人生，那么我们的目的就达到了。

## <<做自己的心灵按摩师>>

### 书籍目录

#### 第一辑 今天你可以不生气

——不想被怒火烧死，就得浇熄它

郝格力斯和他的“气袋”

关于生气的十个真相

吵架让我们的声音越来越大，心灵间的距离越来越远

中庸地表达生气的情绪

站在对方的立场上思考：一下子放掉“气门芯”

踏破“气袋”，迈向幸福

#### 第二辑 不抱怨的力量

怨气从何而来

抱怨、指责只能增添生活的失落感

换种眼光去看待事物：你抱怨的事情并没有那么严重

适应不可避免的事实

用包容心接纳一切

停止抱怨，主动改变

实践21天的不抱怨生活

不抱怨的态度，将有更多的平安、快乐

#### 第三辑 一个人不要怕

自卑是失败的助推器，告诉自己“我能行”

蜕去羞怯这层茧，像花儿那般自信盛开

破解恐惧，不当懦夫

不要退缩，迈开大步往前走

与其犹豫不决，不如先试着做一下

甩开孩子般依赖的手

吞下治愈忧虑的灵丹妙药

最好的逃避方法是面对

#### 第四辑 感谢磨炼你的人

#### 第五辑 拥抱阳光心态

#### 第六辑 敷一贴心灵“镇定剂”

#### 第七辑 做一根抗压弹簧

#### 第八辑 每天给自己一个希望

#### 第九辑 享受一杯热奶茶的安慰

#### 第十辑 学会给人生做减法

#### 第十一辑 接纳孤独，享受寂寞

#### 第十二辑 幸福就这么简单

## <<做自己的心灵按摩师>>

### 章节摘录

版权页：第一辑今天你可以不生气——不想被怒火烧死，就得浇熄它面对生活的压力，面对种种不如意，你完全可以不生气。

生气是拿别人的错误来惩罚自己，是自己跟自己过不去。

怒火足以烧毁你的人生，生气只能让事情变得更糟。

你可以选择生气，也可以选择 not 生气。

消消气吧，用理智赢回幸福和快乐。

郝格力斯和他的“气袋” 郝格力斯是古希腊神话里一位威风凛凛的大力士，他一直都战无不胜。

是他唯一的遗憾是找不到对手。

有一天，他行走在一条狭窄的山路上，突然，路上的东西给绊了一下，险些被绊倒。

他仔细一看，原来脚下躺着一个袋子。

他气不打一处来，心想自己是威震四方的大力士，让一个小袋子给挡住了去路，传出去岂不成为别人的笑柄。

想到这里，他抬起粗壮的大腿，狠狠地踢了袋子一脚。

可是，那个袋子非但纹丝不动，反而膨胀起来。

郝格力斯恼怒了，挥起拳头又朝它狠狠地一击，但貌似越打它膨胀得越厉害。

## <<做自己的心灵按摩师>>

### 编辑推荐

《做自己的心灵按摩师》：我们要给负重的心灵做做按摩，让它舒缓，放松，变得轻盈，愉悦，如此一来，才能找回生命的意义。

需要按摩的不仅是身体，还有心灵，开启你的心灵之旅。

我们要给负重的心灵做做按摩，让它舒缓、放松，变得轻盈、愉悦，如此一来，才能找回生命的意义。

保持积极乐观的心态去创造幸福美好的人生在任何情况下。

我们都不该忘记给自己的心灵按摩一下，让自己活得更轻松、更洒脱、更自在。

<<做自己的心灵按摩师>>

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>