

<<欢迎你的危机>>

图书基本信息

书名：<<欢迎你的危机>>

13位ISBN编号：9787508054957

10位ISBN编号：7508054954

出版时间：2009-10

出版时间：华夏出版社

作者：劳拉·戴

页数：280

译者：廖婉如

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>

<<欢迎你的危机>>

前言

欢迎你的危机？

那种认为危机也可能有一些积极意义的观念，听上去好像让人觉得冷酷无情。

危机无疑是痛苦、困难和险恶的状态。

我不希望任何人遭遇危机。

遗憾的是，危机是我们生活中无法规避的一个部分。

于是，学会如何在危机面前应对自如，便成了一项至关重要的人生课题。

此外，既然无法避开所有的危机，那为何不迎上前去，欣然接受呢？

你将很快发现，危机往往会迫使我们在生活中作出早该作出的改变，它是一种催化剂，可引起惊人的正面转变。

如果我们允许的话。

本书中的那些见解和建议，均以我在帮助个人和组织处理危机时积累下来的观察资料和经验为基础。

在我所使用的一整套方法中，有一些关键的要素，已为他人的研究成果所确证。

比如：汉斯·谢耶（Hans selye）在压力领域所取得的研究成果（谢耶发现，积极的事态发展与消极的事态发展所导致的压力，是不相上下的）。

<<欢迎你的危机>>

内容概要

危机常常会把人们推到某个交叉口，自此不是每况愈下，就是峰回路转，就看你怎么行动。

这本书，旨在帮你远离迷茫，积极笃定地选择，成为步出危机的胜者！

作者利用自身直觉启发读者的直觉能量，将正面的观念与力量用暗示的方法输入读者的潜意识里，让人们遇到危机时，可以藉由内心的力量及时地拉自己一把。

这不是一本单纯的励志书籍，有别于其他同类书籍的是：作者会点出危机的规律，和其在生命中不断出现的科学性，并以专业人士的宏观视角设计出一系列应对危机的练习，让不断面临危机的每个人可以藉由练习，带领自己顺利走出危机，走到生命的另一个更高境界！

本书适用于在生命路上艰难行进的每一个人！

不论你是莘莘学子、辛苦的业务员、苦寻教育途径和助人方法的教育者或工薪阶层，还是正为生活所困且在新环境中艰难前行的疲惫心灵，本书都有开启心智的解答和切实可行的方法提供给你，只要照做就是了！

<<欢迎你的危机>>

作者简介

劳拉·戴 (Laura Day) 美国著名且深受信任的“第六感疗愈师”、被称作“危机者的灯塔”，推崇直觉、第六感的潜在能量，著有一系列开发直觉能量的畅销书。

从事自助成长工作二十余年，经常巡回世界各地演讲，也常接受电视专访，上过《欧普拉脱口秀》、《视野》等节目，并担任《美丽佳人》、《个人底线》等杂志特约专栏作家，目前定居纽约市，积极投身于自我成长的助人工作之中。

<<欢迎你的危机>>

书籍目录

序 欣然迎向危机？

引言 1 你是谁？

2 你遇上危机了吗？

3 新生活正在等待你，只要你放下旧生活 4 如何应对改变 5 全新的世界：踏出第一步 6
找方法犒赏自己 7 摆脱三个死亡陷阱——沉湎、怪罪和报复 8 改写你的个人神话 9 自己决定
你想成为怎样的人 10 与最原始的自己再次联系 11 分享福分 12 没有人能免去危机——但
任何人都可以减少危机

<<欢迎你的危机>>

章节摘录

录下自己每天做了些什么。

贴几张便笺，提醒自己深呼吸。

然后大声唱首你最喜欢的歌，直到筋疲力尽为止。

每当你觉得身体紧绷、脑子混沌一片时，就做做其他的事情，转移自己的注意力。

去那些能让你忘记过去的地方走走，也可以看看书或沉浸在电视节目里，或者找朋友一起骑脚踏车。

眼下并不是你思考问题的好时机。

否则你只会走入极端，老往最坏的地方想，从而加重你的焦虑。

这一时期你要避免一些刺激性的食物，譬如辣椒、咖啡或茶。

要有规律地进食。

不要让焦虑主宰了你，使你整个人陷入慌乱和无措。

当你要做出冲动的行为时，试着换位思考。

如果是你在半夜被人吵醒，或两个钟头内被别人催促了五遍，你感觉如何？

你和抑郁型的人不同，你的精力过剩，需要找个出口发泄。

你可以埋头工作，可以做做运动，或从事一些创造性的活动，也可以寻求支持来帮助你应对令你焦虑的处境。

要记住，一味的逃避只会加深焦虑，你完全可以把耗费在焦虑上的精力转移到令人满足且富有成果的事情上来。

例如，你可以把每个房间重新粉刷一遍。

<<欢迎你的危机>>

媒体关注与评论

黛给了我们力量去认识自己及自身的潜能。

当我们遇上危机之际，如此澄明的心境重要无比。

她温柔的指引，给位于人生转折点上的人注入了一针强心剂。

黛的真知灼见与深刻洞察赋予我们力量和勇气去活好每一天，去开创新生活而非受环境摆布。

黛赋予我们的是一把打开心扉的钥匙。

——妮可·基德曼在我看来，黛最了不起的地方，就是她有办法教我们相信自己、相信自己的直觉。

——黛米·摩尔我相信胆识，一如我相信黛。

——布拉德·皮特作为万事万物背后的运行法则，直觉并不神秘，它就藏在我们的脑子里。

直觉是有逻辑的，黛会循序渐进地带领你探索这个重要的能力。

——诺贝尔奖得主，DNA双螺旋结构发现者 詹姆斯·沃森博士

<<欢迎你的危机>>

编辑推荐

《欢迎你的危机》的直接受益者——妮可·基德曼、黛米·摩尔、布拉德·皮特、诺贝尔奖得主沃森士，还有你……有别于其他同类书：美国深受欢迎和信任的直觉疗愈者劳拉·戴运用直觉疗法启发你的直觉智慧，用一系列可操作的危机演习，带你步出危机，开创新的生命格局！

<<欢迎你的危机>>

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>