

<<圆满>>

图书基本信息

书名：<<圆满>>

13位ISBN编号：9787509208557

10位ISBN编号：7509208556

出版时间：2012-3

出版时间：中国市场出版社

作者：迪尔德丽·邦兹

页数：178

字数：178000

译者：张猛

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>

<<圆满>>

内容概要

许多人都会时不时地感觉到生活平淡寡味、空虚、有压力、莫名其妙的焦虑，或者想知道为什么自己会很快失。

去耐性，或者想免受自己恶习的伤害.....

还是正视现实吧，我们的恶习实际有很多。

如果你曾经出现过刚刚说的这样的状况，迪尔德丽·邦兹编著的《圆满》正适合你。

我们现在要比我们的父母和祖父母们合在一起所拥有的财富都多，物质生活越来越好，但是统计数字表明，我们也比以往任何时候都沮丧。

人人都在追逐成功，都不想做自己的事。

我们受一种错误的理念所蒙蔽，认为应该用外部事物来满足我们的情感需求。

所谓外部事物，可能是物质的，也可能是其他人的看法、浪漫的爱情、体形、工作，或者其他什么。

我们不断地奢求更多。

在追逐更多物质的过程中，我们已经忘记了人与人之间的联系.....

阅读《圆满》！

看看什么是生活中的圆满！

## 作者简介

迪尔德丽·邦兹 (Deirdre Bounds) 是英国最著名的女企业家之一。在利兹大学完成学业、经过短暂而频繁的跳槽之后，她离开英国，到了日本东京做英语教师。在那里她接触到了“12步”项目。后来她又在中国、澳大利亚和希腊游历和工作。

在1994年回到英格兰北部之后，她做过女工、街头演员。认识到这些职业都没有前途之后，她创办了i—to—i.com公司，从利兹的一个小房间起家，该公司成为世界上最大的“间隔年”公司。在11年的时间里，她将公司打造成一家屡获大奖的多国组织，并在2007年将公司卖给了一家FTSE 100公司。

迪尔德丽是一个备受欢迎的、极具号召性的演说家，也是许多有影响力的商业奖项的得主。她是三家公司的主席、西约克郡居里夫人癌症关怀中心的主任，还是约克郡及享伯利年轻企业家协会的代表。

从1991年起，她就研究和实践本书介绍的训练项目的原则，并一直坚持。

<<圆满>>

书籍目录

- 自我介绍，以及我为什么写这本书i
- 项目介绍xi
- 第1步 认清问题
  - 承认失败
  - 一点真相
  - 你当前头痛的问题是
  - 你是否过度依赖
  - 感觉
  - 说教够多了，还是开始吧
  - 步骤摘要
- 第2步 解决之道
  - 第一部分：问题的根本原因和驱动因素
    - 人类有哪些本能
    - 本能错在何处
    - 本能负担的表现
    - 自我先生，请正视不安全感的驱动因素
    - 什么是“自我”
    - 独坐闹市，无处容身
  - 第二部分：解决之道
    - 认清起点
    - 意愿是关键
    - 关于比自己强大的力量，科学如是说（关于量子物理学的两小段）
    - 该如何对待更高级的力量
    - 天行有常：更高级力量就在身边
    - 第一步
    - 下一步
    - 开始尝试
    - 给宇宙的一封信
    - 步骤摘要
- 第3步 个人盘点
  - 为什么这一步至关重要
  - 私人盘点
  - 给自己盘点
  - 我们的存货
  - 从1号犯人——抱怨——开始
  - 自怨自艾：对自己的抱怨
  - 抱怨肆虐
  - 抱怨剖析
  - 盘点清单1：审查抱怨
  - 盘点清单2：审查恐惧
  - 盘点清单3：性行为
  - 盘点清单4：审查对他人的伤害
- 技巧
- 为什么我必须把所有这些都暴露出来
- 选择你的导师

## <<圆满>>

### 步骤摘要

#### 第4步 开始改变

长处和短处

日常生活的真相

为什么说我们作好了改变的准备

我准备好了，接下来干什么

边流泪，边剥洋葱皮

试试这个

关注自己的报警信号

记录21天的报警信号

“新我”公司旗舰店即将重装开幕

圣方济各的和平祈祷文

### 步骤摘要

#### 第5步 清理过去

昨日之日不可留

如何弥补过去犯下的错误

面对面弥补

经济补偿

反应、反应，再反应

终生都要执行的一步

我说什么啊

看到结果：前途光明

### 步骤摘要

#### 第6步 持之以恒，天天向上

说到做到，心想事成

日积月累

每日三省吾身

保持心灵平静的秘诀：反省

每日反省

解决“我该做什么”综合征

为过程负责，不要为成果负责

### 步骤摘要

#### 第7步 践行不辍，落力传播

第一部分：践行不辍

引力法则：你相信什么，就会得到什么

工作，生意场上

家庭

浪漫关系

个人健康

社会

四处游历

接受：对所有问题的答案

第二部分：落力传播

服务和时间

加入或创建一个本地的“7步”训练小组

生活的原则

就在今日

<<圆满>>

步骤摘要

附录1 AA介绍

附录2 盘点表格

附录3 圆满导师备忘清单

参考文献

## &lt;&lt;圆满&gt;&gt;

## 章节摘录

每日反省 1.每夜反省 通常反省自己一天行为的最佳时机是在上床之后还清醒的时候，而且应该坚持这个顺序而不要反过来，但具体仍然视你的生活方式而定。

老话说：“黎明前的黑暗”，这句话真是千真万确。

有多少次你上床的时候，还抱着对当天发生事情的担心、焦虑或愤怒呢？

在你疲劳的时候，你的感官处于负载过度的状态（正因如此，永远不要在夜里发送一封愤怒的电子邮件或短信）。

你想做的最后一件事就是将这些感受随你一同带入梦乡，而醒来的时候仍然带着情感上的不适。

相反，在大脑的记忆还新鲜的时候，请回想你刚刚度过的这一天，并问自己：今天你哪些事做得好，明天是否还有能所改进？

· 今天你的哪些缺点冒头了？

· 今天你有没有不替人着想、恐惧、自私、不诚实、只顾自己？

· 你是否欠别人一个道歉，包括欠自己的？

所以，不要想别人对你做了什么，而应该问问自己做了什么，或者自己的思想是否有错误。

刚过去的一天仍然新鲜，所以这是反思自己这项修炼做得好坏的大好时机。

请一定要保持对自己的诚实。

你知道自己从哪里来，所以能够准确地根据自己要前往的目标来评估自己的进度。

假如你遇到任何困难，可以将问题上交，就哪些事情是正确的寻求指导。

2.清晨反省 清晨起来是联系高级力量的好时机，也是最实用的做法，因为你马上度过崭新的一天了。

一般来说，由于美美地睡了一觉，你正精神焕发。

所以为什么不把闹钟提前15分钟，让思想为新的一天作好准备，从而改善整个一天呢？

首先，阅读、倾听。

找一个安静的地方，可以冷静地读一些思想性的或者心灵性的东西，回味所读的内容，将它们与眼前生活中的一件事联系起来。

放松，倾听心灵中浮现出来什么。

如果你有任何恐惧、焦虑或自私的感觉，只要把它们抛开就好了。

让头脑清明。

这不是迫使头脑清空，目标并不是任何思想都没有，而是正视思想。

如果出现的是令人烦恼的思想（肯定会有的，因为你的“自我”讨厌你监视它工作！

），则放弃这个思想，就像一片落叶顺流而下。

在这种安静的状态下，直觉能够发挥自己的作用。

如果你跳过这一步，直接开始想今天需要什么，那么直觉就不会出现。

你怎么能同时既倾听又说话呢？

其次，思考、提问。

想想将要开始的一天，想想自己需要做什么。

在想的时候，要考虑到其他人，问自己谁或什么是你的更高级力量，这样在你度过这一天的时候，你就会有爱心、宽容、耐心和勇气的指导下，被指引着做出一件又一件正确的事。

尝试只寻求指导，接受结果，不要去罗列今天的欲望清单。

有些时候冒出来的东西太多，让你手忙脚乱；请记住，人每天只有24小时，不论这一天看起来有多艰难，这一天都会过去的。

我经常引用的一句名言是：“逝者如斯夫”——一切都是如此，不论是好的、伟大的、坏的还是可怕的。

不论发生什么，不论我们想什么、感受什么还是做什么，地球都照样转。

所以请尝试这个技巧：想想你12个月前曾经担心的事情。

它真的发生了么？

## &lt;&lt;圆满&gt;&gt;

如果确实发生了，是如你担心的那样糟糕么？

这里还有我的另外一个技巧：如果我面临极为艰难的一天，首先我会看清一个主要事实。一天是24小时，我也知道自己只能处理一天24小时。

然后我反思为什么这一天让我这么烦恼。

我在内心里会走一遍盘点流程，问自己是否只顾自己或者充满自我中心的恐惧（即我可能遗失什么，或者得不到我想要的东西）或者不替人着想或者不诚实？

让我烦恼的总归是其中之一。

用一种大家都能理解的语言表述，就是：“我能得到合同么？

我会丢掉合同么？

他会给我发邮件么？

她会离开么？

我能得到这个房子么？

如果我告诉她，她会如何反应？

他爱我么？

他们会发现么？

我不敢相信他居然这么做。

她很懒。

他是个混蛋。

我喜欢她。

她会做这件事么？

我买不起它，但我又想得到它。

”这个清单可以无限地列下去。

我确实尝试放弃这种思想，消灭我的缺点，而且我知道缺点消灭之后的空间会被填满。

一旦我发现了缺点，解决之道自然而然。

然后我在开始这一天的时候，我就知道，我至少可以努力做正确的事情，因为这些事情有正当的理由。

我就是这样在没有一点商业知识、没钱、没合同的情况下，白手起家，从零开始成功地建立起我的公司。

如果准备一套标语、口号，可能有助于你度过困难时期，例如：“没有痛苦，就没有进步”、“宽以待人”、“期待奇迹”或者“乐天知命”、“明辨是非”。

记住这些口号，在你处于困境的时候，在脑子里默念它们，它们就会发挥效力，暂时将你的思想冷静下来。

冥想对某些人适用；我个人觉得它很有挑战性，但我确实努力尝试它。

从个人层次上讲，我的多数创意时刻都来自静默时刻，所以冥想当然是有意义的：从头脑中清除了杂七杂八的思想，就为优秀的思想腾出了空间。

但垃圾思想去而复来，所以需要每天都做这个练习。

如果你决定学习冥想的方法，那么请注意，你可能需要找到适合自己的地点和条件。

开始的时候，我想在本地上课，但情况有点糟糕（周二晚上7点到8点之间空荡荡的市中心区让我感觉怪怪的）。

但我得承认，这样的地点对其他人适合。

我没有放弃，幸运的是，当我在斯里兰卡和泰国的时候，我学会了如何在市中心区冥想。

我想保持这种感觉，所以我竭尽全力练习——而我做这个练习的时候，我还遇到了些真正有意思的人。

。

有些人发现写日记也是有助于清晨反思的好方法。

只需要把自己发现的可能需要面对的问题写下来，然后把当天要处理它的精神方法也写下来。

采取这种做法的人们发现，把问题和处理方法写下来，强化了他们用另一种方式投入生活，他们由此也取得了更快的进步。



<<圆满>>

3.时刻反思 只要你需要，你每天随时随地都可以与自己的更高级力量联系。

某个时候内心出现“强烈的感受”？

没问题，请相信它，这就是你的“内在力量”正在设法告诉你什么事情，而它总是对的。

这时请耐心静坐，观察它。

我的许多优秀的商业决策就是这样靠着直觉作出来的。

但糟糕的是，我相信有太多人过于依赖电子表格和所谓的分析来作判断，而这些通常会把事情变得极端错误！

P137-140

<<圆满>>

编辑推荐

是否对今天的生活不满？

在事情出错时，是否会压力过大？

是不是喜欢传别人的闲话？

是否觉得人生是场聚会，而自己是一个看客？

是否过于关注自己的问题而忽略了好的事物？

最大的敌人是否就是自己？

是否觉得生活一成不变、缺乏激情？

是否希望自己有更多精力来享用每一天？

是否想改变体形？

是否在意自己的名声，在意别人对自己的想法？

今天有没有什么事、什么人让我们抱怨或恐惧？

读完迪尔德丽·邦兹编著的《圆满》之后，你将找到答案。

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>