

图书基本信息

书名：<<从现在开始.好好爱自己-珍爱卷-附赠30篇美文朗读MP3听力发音双效合一>>

13位ISBN编号：9787540457839

10位ISBN编号：754045783X

出版时间：2012-11

出版时间：湖南文艺出版社

作者：（美）坎菲尔德，（美）汉森，（美）纽马克 编 著，顾芯宇 译

页数：365

字数：388000

译者：顾芯宇

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>

## 内容概要

《心灵鸡汤：从现在开始，好好爱自己》精心讲述了50余篇温暖人心的故事。我们都渴望被爱，但从不知道，爱自己也是一种被爱的方式，只有爱自己，才会被人所爱。你只需要多一些温情和努力就可以做到。从现在开始，学会爱自己。本书整体风格深沉低蕴，激荡人的胸怀。

这本书是地道双语的完美结合，不论是形式，还是故事内容，都堪称经典。

同时，本书以双语形式编排推出，是人们学习英语的最佳读本。

## 作者简介

杰克·坎菲尔德（Jack Canfield），“心灵鸡汤系列丛书”的创始人之一，这套丛书被《时代》杂志赞誉为“近十年来是出版业的神话”。他还参与编写了另外八本畅销作品。

马克·维克多·汉森（Mark Victor Hansen），和Jack Canfield一样，是“心灵鸡汤系列丛书”的创始人之一。他是一个备受追捧的演讲人、畅销书作者、市场营销专家。他关于可能性、机遇、行动的具有冲击力的见解，已经为全球成千上万的人生带来了神奇的变化。

艾米·纽马克（Amy Newmark），“心灵鸡汤系列丛书”的出版人，拥有三十年的从业经历，其身份包括作家、演讲人，以及金融与电信领域的金融分析师和业务主管。

书籍目录

Foreword

前言

Chapter 1 Getting Started

第一部分 如何开始

Through the Doors of Slimmons

跨过西里蒙斯的大门

What Did I Have to Lose?

我有什么损失呢

Video Exercising for Beginners

初学者的健身录像带

Taking Action

采取行动

Right in My Own Backyard

就在自家的后院

My Daughter 's Gift

我女儿的礼物

Diving In

下水

Doggone Excuses

该死的借口

Saving Myself

拯救自己

Fitting

试鞋

Walking Back to Health

重获健康

Chapter 2 Exercise Can Be Fun

第二部分 运动乐趣多多

Richard and Me

理查德和我

A Really Long Walk

一次真正的长途跋涉

Fit for Life

健康生活

Competitive Yoga

好胜的瑜伽

Raising the Bar

引体向上

Life Changes

生活改变

Dancing My Butt Off

拼命跳舞

Commitment

承诺

The Day My Metabolism Died

我的新陈代谢终止的那一天

Taking Exercise to Heart

用心运动

Chapter 3 To Err Is Human

第三部分 犯错才是人类

Cookie Chronicles

饼干编年史

Cheeseburger in Paradise

天堂里的芝士汉堡包

The Food Monster

食物怪兽

Playing to Lose

以比赛的方式减肥

Brownie for Breakfast

把巧克力蛋糕当早餐

M&Ms Addict

迷恋M&Ms 巧克力

A Love Letter from Your Treadmill

一封来自跑步机的情书

The Breakup

分手信

Guilty Steps

愧疚的脚步

Chapter 4 Regaining Control

第四部分 重获掌控权

Are We Full Yet?

我们饱了吗

Empowered

一切尽在掌握

A Commitment to Myself

给自己一个承诺

Lightening My Load

减轻我的负担

Another Loop

再跑一圈

No Excuses

不要找借口

Baby Steps

慢慢来

Instant Willpower

瞬间毅力

Resolution Not Revolution

决心，而不是革命

Twenty Pounds and Counting

二十磅，开始计时

Chapter 5 The Gym

第五部分 健身房

Conquering the Gym

征服健身房

Saddle Sore

骑车导致的疼痛

Biking to Nowhere

原地骑车

I Just Stepped Off

我才刚起步

Something Different

不一样了

The Price of a Pound of Flesh

一磅肉的价格

A Healthy New Mantra

健康新准则

She Called Me Olga

她叫我奥尔加

Pool Walking

泳池散步

Sweat Sisters

流汗姐妹

Meet Our Contributors

见见我们的投稿人

Meet Our Authors

见见我们的作者

About Richard Simmons

关于理查德·西蒙斯

Thank You

感谢词

Chicken Soup for the Soul

Improving Your Life Every Day

心灵鸡汤

每天改善你的生活

Share with Us

与我们一同分享

## 章节摘录

Resolution Not Revolution决心，而不是革命Small deeds done are better than great deeds planned.~Peter MarshallEight, 10, 12, 14... year after year, I watched my jean size creep up, along with the number on the bathroom scale. Feeling weak and ashamed, I responded by exercising like gangbusters and severely limiting my caloric intake. I would promptly lose five to 10 pounds, and then slowly fall back into my old habits—overeating and infrequent exercising.Falling back into bad habits meant falling back into larger jeans, too.In late 2006, I began to think about my previous attempts at weight loss. I realized my goals were always too demanding and I was inadvertently setting myself up to fail. In previous years, I had told myself that I would lose 10 pounds by the end of January, five more pounds by the end of February, five more by the end of March and so on. I set a much different kind of goal for January 2007.I vowed to walk on the treadmill for 15 minutes at least five days a week. It was a small, manageable goal. I began walking just two miles per hour for 15 minutes, giving myself the weekends off. I worked my way up to three miles per hour for 15 minutes and then three miles per hour for 20 minutes. Month after month, little by little, I increased my rate of speed and the length of my walk. I now walk four miles per hour for 30 minutes each day.I added another manageable goal for January 2008. I had been drinking at least one soda every day. I wanted to drink less soda and more water. Again, I cut back little by little, month after month, and over the course of the year, I reduced my consumption to just one soda a week.In January 2009 I set myself another new fitness goal. Previously, I was eating fast food two to three times each week. I knew that if I could manage to scale that back, I would be doing my body and my pocketbook a huge favor. Again, just like with my previous goals, I cut back little by little. After two months, I was already down to eating out just once a week.After just two years on my journey to a new and healthier lifestyle, I was down 20 pounds and comfortably back into my size 8 jeans. By keeping my goals small, I was able to follow through and sustain each one for the long haul. I continue to see the results on the scale, and I feel so much better with each passing year and each new resolution!~Kimberly M. Hutmacher

计划大事不如完成小事。

——皮特·马歇尔八、十、十二、十四，一年又一年，我看着自己牛仔裤的尺寸越变越大，还有浴室里体重秤上的指数直线上升。

我感到自己很虚弱，很丢人，于是拼命地锻炼，严格限制卡路里的摄取。

很快，我就能减掉五到十磅，但慢慢地又会反弹到老样子——因为我过度地饮食，运动得也不勤快。重拾陋习意味着牛仔裤的尺寸又要大了。

2006年下半年，我开始思考过去自己为了减肥做出的种种尝试，意识到我之前的目标总是定得太高，无意中就注定了后面的失败。

前几年，我告诉自己能在1月底减掉十磅体重，2月底能再减掉五磅，3月底再减掉五磅，以此类推。

2007年1月，我定了一个完全不同于以往的目标。

我发誓一个星期至少要有五天在跑步机上走十五分钟，这个目标并不远大，易于实现。

一开始，我以每小时两英里的速度在跑步机上走十五分钟，周末休息。

慢慢地我开始以每小时三英里的速度走十五分钟，然后以相同的速度走二十分钟。

一个月一个月过去了，我一点一点地加快速度，增加自己的运动量。

现在，我每天以一小时四英里的速度走三十分分钟。

2008年，我增加了另一个易于实现的目标。

以前我每天至少要喝一瓶苏打水，我想少喝汽水多喝水。

同样的，我一点儿一点儿、慢慢地减少汽水的摄入，经过一年的时间，我把自己喝汽水的量减少到了一周只喝一瓶。

2009年1月，我给自己又定了一个新的健身目标。

过去，我每个星期要吃两到三次快餐。

我知道如果可以减少自己吃快餐的数量，那就是帮了身体和钱包一个大忙。

还是和我之前的那些目标一样，我一点一点地减少。

两个月之后，我已经把次数减少到每个星期出去吃一次。

在通往全新的、更健康的生活方式的路上，我仅仅用了两年的时间就减掉了二十磅，而且衣服的尺寸也轻轻松松地回到了八号。

就我而言，将目标设定小一点儿更容易实现，从长远角度看，也更容易保持。

我会继续观察体重秤上的结果，并对过去的每一年和未来的每一个新的决定都感到非常满意。

——金伯利·赫曼彻.....



### 编辑推荐

《心灵鸡汤》系列发行56个国家，被译为40多种语言。

全球畅销上亿册，是美国乃至世界各国公认的权威心灵成长读物。

该丛书连续七年蝉联美国畅销榜第一名，有以下几大优势：  
最温暖的励志读本：从全世界数千篇投稿甄选最美的文字，给生活带来希望和启迪，一字一句，温暖人心。

最忠诚的心灵伴侣：只有心灵的沉静，才能创造丰盈的人生。

本书会是你最忠诚的心灵伴侣，与你一起见证生命中的欢欣与惊喜。

最权威的双语美文：权威外教倾情录音，地道美语原味呈现。

在享受美文意蕴的同时，提高听说能力，滋养心灵。

诚实地对待生命，原谅并放下一切的不如意，接纳不完美的自己。

放弃和他人的比较，做这世界上独一无二的存在，要想人生充满温暖的正能量，先从爱自己开始。

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>