

<<静能量>>

图书基本信息

<<静能量>>

内容概要

在喧闹的都市里，现代人生活烦忙，甚少静心自处，很多时候落入浮躁、疲惫、消极、悲观，或被各种思虑好恶所牵引。

面对压力事件，我们更不自觉地以惯性或近乎奴隶的方式反应，缺乏醒觉的反应往往会为我们带来更多的烦恼和压力，甚至会积累成为各种身心的疾患。

25个主题，25堂心灵辅导课，作者结合最新的心理研究成果，启迪我们发现并且控制起伏不定的情绪，指引我们通往真正宁静的内心和幸福。

<<静能量>>

作者简介

<<静能量>>

书籍目录

- 引言 静下来，一切都可以重来 / 001
- 篇一
- 静下来，才能真正看见自己
- 当下的安宁
- 静下来，才能真正看见自己 / 007
- 思想的反刍
- 你以为你在思考，其实不是 / 011
- 觉醒
- 上帝常常造访我们，但大部分时候我们都不在家 / 017
- 真正的幸福无须参照物
- 最好的生活是什么都不做，也觉得心安 / 023
- 你的身体也需要快乐能量
- 读懂心灵的需求，远胜过一饭一菜 / 029
- 接纳的艺术
- 世上所有的痛苦都没有比不接纳自己更痛苦 / 035
- 为了幸福而固执
- 幸福的能力随时会发生变化 / 041
- 篇二
- 每一种心境都是你人生的礼物
- 灵魂与心境
- 每一种心境都是你人生的礼物 / 051
- 积极心境与消极心境的最佳配比
- 种下积极心境的种子，你就会收获欣欣向荣 / 057
- 乐观起来
- 你，伪乐观了吗？
- / 061
- 放松
- 让身体的紧张不再回应精神的紧张 / 067
- 脆弱离智慧有多远
- 小困难有时比大痛苦更具破坏力 / 073
- 回收忧虑的办法
- 接受幸福，像接受转瞬即逝的体验一样 / 079
- 篇三
- 人生最大的命题是如何找回自己
- 用正念填满你生命的空间
- 人生最大的命题是如何找回自己 / 089
- 修复自我的内平衡
- 改变，从心开始 / 097
- 幸福是否就是不幸的反面
- 幸福是生活的方法而不是目的 / 103
- 灵巧地活在当下
- 别让自己的头脑变成思想的跑马场 / 111
- 锻炼与摧毁并存
- 我们没有理由拒绝苦难 / 117
- 亲爱的日记

<<静能量>>

保持写点什么的冲动吧 / 123
篇四
再不“疯狂”，我们就老了
智慧
再不“疯狂”，我们就老了 / 133
学会撒手、学会放弃
让自己活出更多种可能性 / 141
安静和活力并存
吃得下饭，睡得着觉，笑得出来 / 147
微笑的正能量
不为别人只为自己而微笑 / 153
享乐和幸福之间的关系
幸福不等于快乐的积累和重复 / 159
如何让心灵变得更强大
自我同情并治愈自己吧 / 163
结语 宁静，是一种生活姿态 / 169
后记 我们的心境是清醒的大门 / 173

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>