

<<舍得让你爱的人受苦>>

图书基本信息

书名：<<舍得让你爱的人受苦>>

13位ISBN编号：9787540463601

10位ISBN编号：7540463600

出版时间：2013-9-1

出版时间：湖南文艺出版社

作者：张德芬

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>

<<舍得让你爱的人受苦>>

内容概要

华语首席身心灵畅销书作家张德芬时隔两年的最新作品。

在书中，作者提出：有时候我们在自己的情绪模式和互动惯性的遮蔽下，会看不清楚我们和爱人、亲人、家人、好友、同事之间到底发生了什么事情。

而这本书可以帮助我们穿越各种错综复杂的关系，穿越自我的障碍，通过学习如何面对自己最好以及最糟的特质，学会接纳、臣服和放手，来修复和重塑我们与原生家庭、亲密爱人、友人及自己之间的关系，并最终找到通往爱和幸福的桥梁。

<<舍得让你爱的人受苦>>

作者简介

<<舍得让你爱的人受苦>>

书籍目录

- 爱到极致是放手/001
- 01 世界上的另一个自己
- 你想成为谁?/001
- 你是否是生命的最佳导演 / 003
- 如何获得内心强大的力量 / 006
- 如何培养“空”的能力 / 011
- 想幸福，要能断、舍、离 / 015
- 欣赏生活中的美 / 020
- 怎样演好人生这场戏 / 024
- 如果只有十年可活 / 027
- 02 给身心一次疗愈的机会
- 原生家庭带给你的爱与痛/031
- 父母讲的不一定错，但未必是我们需要的 / 033
- 只有自己先成长了，父母才会成长 / 037
- 从父母那里收回你生命的自主权 / 041
- 你在做父母的拯救者吗 / 044
- 试着和父母“离婚” / 049
- 你是否背负了父母的痛苦 / 052
- 你永远不是为了你认定的理由而生气 / 056
- 没什么力量可以让对方做出改变 / 060
- 自私的爱 / 064
- 03 爱与被爱的艺术
- 爱的终点不是完美/069
- 亲密关系究竟是怎么回事 / 071
- 每个亲密关系都是量身定做的 / 075
- 要忍心让你爱的人受苦 / 078
- 为你爱的人留一个空间 / 082
- 以最大的善回应别人的求爱 / 086
- 期望其实是一种负面的能量 / 089
- 你装得下世界，世界才会容你 / 093
- 没有坏人，只有没被好好爱过的人 / 097
- 非暴力沟通：所有关系都是你和自己的关系 / 102
- 婚姻是爱情的坟墓吗 / 107
- 亲密关系中的功利性 / 111
- 只要不遗失自己，我们就能拥有一切 / 114
- 如何不被外遇 / 118
- 说谎其实是一种本能的自我保护 / 123
- 让爱重新在身体里温柔流动 / 125
- 透过被遗弃，你能看到什么 / 130
- 亲密关系中的恐惧 / 134
- 面对自己的情绪是良好沟通的开始 / 138
- 戴着镣铐也要勇敢向前 / 141
- 04 重建父母与孩子的世界
- 为人父母，你站对位置了吗/145
- 要改变的是家长，不是孩子 / 147

<<舍得让你爱的人受苦>>

- 虎妈狼爸在向孩子要什么 / 150
- 错位的母爱 / 153
- 强势父母，懦弱孩子 / 155
- 教孩子学会说“不” / 157
- 孩子不是我们的装饰品 / 161
- 05 我们所不能抗拒的自己
- 放轻松，开始爱自己吧 / 165
- 不为自己负责的极致 / 167
- 活出孩子的天真 / 171
- 自爱与自私 / 173
- 在梦中尽情挥洒自己的潜能 / 178
- 你拥有的，他未必就拥有 / 181
- 唤醒你的女性能量 / 184
- 生命是一场臣服 / 189
- 06 谁是你心灵上的邻居
- 做别人生命中的加号 / 193
- 批评是灵修的最佳燃料 / 194
- 如何拥有自得其乐的能量 / 197
- 自利和利他 / 201
- 做别人生命中的加号 / 204
- 为自己留白，为他人留福 / 207
- 什么是真正的行善 / 211
- 07 穿越生命底层的暗流
- 发掘黑暗中的力量 / 215
- 修行是一场骗局吗 / 217
- 修行并非为了不再受苦 / 221
- 灵修就是要为自己负起全责 / 225
- 与灵联结的连续呼吸法 / 229
- 无计可施了？
- 祈祷吧 / 232
- 勇敢做自己 / 236

<<舍得让你爱的人受苦>>

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>