

<<灵魂之旅>>

图书基本信息

书名：<<灵魂之旅>>

13位ISBN编号：9787543876330

10位ISBN编号：7543876337

出版时间：2011-12

出版时间：湖南人民出版社

作者：麦田

页数：278

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>

## <<灵魂之旅>>

### 内容概要

《灵魂之旅：不抱怨的世界（精华版）》从永不放弃梦想、积极向上、知足常乐、相信真情真爱、感恩、珍惜生命六个方面出发，以数百个生动的事例帮助人们在日常中实地去进行情绪觉察，告诉人们如何与自己的负面情绪正确地、平安地相处，进而理解与接纳它们，从而完成疗愈和转化，成长、成熟，活出真实的自己。

## &lt;&lt;灵魂之旅&gt;&gt;

## 书籍目录

## 序

有梦想的人生，是有色彩有声音的

——不抱怨法则之一：怀揣梦想，永葆希望

1.只有第一的行动才能让美梦成真

2.成功就一个字：做

3.做自己的伯乐

4.有梦想才有作为

5.胆量是成功的根基

6.你就是最亮的那束光

7.只要你去做，你就是自己的奇迹

8.有梦想的人生，是有色彩有声音的

9.做有心的坚守人，做梦想的努力者

10.想要成功就必须持续地追前一名

11.下定决心去做伟大的事业

12.只要勤奋就有机会

13.用信念支撑行动

14.一次行动胜过一千次空想

15.多试一次，结果就会不同

16.充满热忱，成功就会上门

17.善于做准备的人，离成功最近

18.只有靠自己才能拯救自己

19.抱怨失败不如用行动接近成功

20.行行皆可出状元

先预支成功给你的快乐

——不抱怨法则之二：敢于争取，积极向上

1.我不完美，但我快乐

2.转过不幸的弯，拥有更广的路

3.摆脱悲观的生活态度，刷新自己的生命纪录

4.撇掉“如果怎样”，坚定“下一次要怎样”

5.将困难和弱点转化成力量

6.寻找另一个出口，改变生命的棋局

7.要么赶紧死，要么精彩地活着

8.唯有顽强拼搏，才能改变命运

9.背负十字架轻松走人生

10.总有一项是胜过他人的

11.先预支成功给你的快乐

12.不做命运的奴仆

13.好运气必须靠自己争取

14.竭尽所能突破现在的困境

15.行动是最有力的成功武器

心有多宽，世界就有多大

——不抱怨法则之三：宽心安心，知足常足

爱的地心力拽引生命的运行轨道

——不抱怨法则之四：相信真情，珍惜真爱

感恩的心才能念动幸福的咒语

<<灵魂之旅>>

——不抱怨法则之五：感恩万物，善待他人  
谁珍惜生命，谁就延长了生命

——不抱怨法则之六：修身养性，提升生命  
附《不抱怨的世界1》的精彩段落

## &lt;&lt;灵魂之旅&gt;&gt;

## 章节摘录

李佛拉斯再次被这种独特的美味迷住了，表示让韩薨到游艇厨房工作，并说工资比酒店翻一番，每月可有3.5万元人民币。

到了游艇上，最令韩薨自卑的就数英语了。

那些贵族客人们说的英语，和国内英语老师教的简直是两回事。

而作为厨师，“洋葱、醋、黄瓜、花生、腰果……”这些英语单词自己竟然都不会说。

那阵子，韩薨怕听不懂服务员的英语，只好照着菜单号码炒菜，很怕炒错了菜，一天工作下来，汗水常湿透了厨师服。

不过，随着对英语的不断练习，他渐渐适应了游艇上的工作与生活。

虽然生活跟上了节奏，但韩薨深知，作为厨师，做出好吃的菜才是立身之本。

为了改进菜的口味，韩薨准备争取厨房采购的工作。

果然，不久后韩薨被安排上岸采购新鲜菜。

正是这次采购，使韩薨在游艇上名声大噪。

2008年5月，韩薨在采购餐料时，意外地发现了一种中国四川的朝天椒。

这种辣椒和其他辣椒不同，味道很正，较辣。

征得同意后，韩薨一次性采购了30箱。

有了这种辣椒，餐厅的“鱼香肉丝”一度变得极其火爆——墨西哥的富豪们仿佛吃到了正宗的家乡风味，在他们的热烈欢迎之下，韩薨的小费自然也是节节暴涨，有一次收到了墨西哥富豪霍凯恩给他的7000元美金，这可比一个月的工资还多。

英国富豪也喜欢辣味的“鱼香肉丝”，有一次8位结伴度假的游艇客人同时来餐厅，都点了鱼香肉丝，饭后又心情爽快地付足了1000美元小费。

各国元首有时会亲自带大厨上艇。

这时韩薨便会在一边帮忙，一边偷学世界各国名菜的做法。

……

## <<灵魂之旅>>

### 媒体关注与评论

心无幻象，无幻象轮回，无痛苦。  
无痛苦，则极乐。

心中没有纠结自我定义的臆断、妄想和抱怨，也就不存在后世的此番痛苦的轮回，也就成为了快乐，成了天堂里没有抱怨的世界，美好而祥和。

——西藏昌都孜珠寺主持、第四十三世孜珠活佛 丁真俄色仁波切 常说“对不起”和“谢谢”是一种宽容和感恩的培养和训练。

抱怨是一种情绪的对镜，抱怨，让我们丰富了人生的情感表。

但是通过抱怨也让我们更加珍惜随喜的每一时，更加感动自己积极、乐观、正面的应对是多么的难得和欣慰。

让阳光的温暖，覆盖 智慧的祥和，给我们一个安在的平和世界。

——心灵小说家、灵修师、现代风水指导师 陈泠 闭嘴吧濡夫，别像个娘们儿一样成天抱怨不休，别总认为生活欠了你什么，其实生活他老人家根本就不知道你是谁！

——资深媒体人、湖南卫视《80g0》情感专家 王瑞

<<灵魂之旅>>

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>