

<<生命之重建>>

图书基本信息

书名：<<生命之重建>>

13位ISBN编号：9787545303841

10位ISBN编号：7545303849

出版时间：2011-5

出版时间：珠海出版社

作者：[美] 露易丝·海

页数：180

字数：200000

译者：闫翠翠

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>

<<生命之重建>>

内容概要

我们生命中的每一段经历，完全是由自己造成的。
我们此刻的所思所想，都在创造着我们的未来。
我们每个人相信着什么，说了什么，决定了我们将要拥有的人生经历。
生活可以充满阳光充满希望，也可以满是悲伤抑郁、充满束缚、充满痛苦。
明明想要活出生机勃勃的新生命，却反复在内心的纠结里徘徊。
这时候，惟有坚定的信念可以帮助我们重建生命。
露易丝·海在书中给我们揭示了疾病和抑郁纠结背后所隐藏的心理模式，为人们开辟了重建生命整体健康的完美道路。
如果我们愿意改变自己最基本的信仰结构，从当下去开始爱和疗愈，我们的生活会变得前所未有的充满能量。

露易丝的演讲和著作将深刻的哲理、科学的精神以及博大的爱，结合自己坎坷的亲身经历，用浅显生动的语言娓娓道来，如清泉般滋润每一位读者的心田。

<<生命之重建>>

作者简介

美国最负盛名的心理治疗专家、杰出的心灵导师、著名作家和演讲家。

她是一位“超自然的演讲家”、“身心互动”的健康教师和20本畅销书的作者，她是自助运动的主要缔造者和整体健康观念的主要倡导人。

她的著作中包括《生命的重建》和《女人的重建》等，已经被译成26种文字，在35个国家中广为流传。

自1981年露易丝开始从事心灵健康的科学研究和演讲以来，已经帮助了成千上万的人成功发现了自身的价值，并充分运用自身的创造潜能，改变健康状态，提升了生命质量。

因此她被世界各地媒体称为“最接近圣人的人”。

本书正是她享誉全球的首部作品，也是她最重要的一部著作。

<<生命之重建>>

书籍目录

序

前言

第一部分 问题

第一章 身体问题出自哪里

情绪就像一把“双刃剑”

建立新的生活模式

我将恢复并保持最佳的健康状态

第二章 阻挡你前进的各种障碍

怨恨是导致各种疾病的根源

压制愤怒变成抑郁

犯错的感觉导致自卑

恐惧缘于没有信任

压力是一种恐惧

“上瘾性习惯”害了谁？

第三章 超越伤痛带来的负面影响

死亡带来的伤痛

理解伤痛

原谅能让你走向自由

第二部分 解决

第四章 照顾好你的身体

改变我们的思维模式

倾听身体的“信号”

身体问题及对应——“头脑”篇

身体问题及对应——“五官”篇

身体问题及对应——“四肢”篇

身体问题及对应——“心脏”篇

身体问题及对应——“后背”篇

身体问题及对应——“皮肤”篇

身体问题及对应——“呼吸系统”篇

身体问题及对应——“消化系统”篇

身体问题及对应——“生殖系统”篇

身体问题及对应——“意外事故”篇

第五章 用积极的方式触动心灵

力量就在当下

“感觉”是衡量内心的标准

舒适是天赋的权利

改变和自己说话的方式

停止一切评论和指责

满足于自己所拥有的

悠然地变老

第六章 让我们懂得怎样爱自己

选择的力量

为自己负责

耐心呵护自己

<<生命之重建>>

帮助自己就是爱自己

爱自己的缺点

请从现在开始爱自己

第三部分 问题查询表及其他

第七章 改变旧有模式

问题列表

附录 爱的疗愈

后记

<<生命之重建>>

章节摘录

版权页：插图：上帝不会因为你愤怒而憎恨你，只有当你释放愤怒，才能用一种新的眼光看待问题，并找到解决的办法。

对于抑郁的人，我还有一个建议，请营养专家重新安排你的饮食结构。

也许你会觉得奇怪，这和心灵有什么关系？

但抑郁的人通常饮食结构不健康，这样的饮食将制造出更多的问题。

我们都想摄取对身体有益的东西，然而，我们会发现，服用药物后，身体所产生的化学药品的不平衡分布，将使身体状况更糟。

重塑自己也是释放感觉的一个好办法，因为它能越过你的理智。

如果你没尝试过，我建议你试试。

这个办法对很多人都有效，通过呼吸让你想起以前的问题，然后用积极的方式释放出来。

治疗师会让你不断地“自我暗示”来重塑自我。

还有一些恢复身体的方法，如罗尔夫按摩治疗法，是由依达罗尔夫发明的一种深层组织的方法，或海勒治疗法、川杰治疗法等，它们能帮助人们释放局限性的模式，不同的方法适合不同的人，有一种方法对某人有效，但对另外一个人未必有效，我们要多试几种，选择对自己最好的方法。

<<生命之重建>>

媒体关注与评论

露易丝·海是历史上最畅销的作家之一，没有哪一个女性作家能比她卖得更多，即使是J.K.罗琳、丹尼尔斯·蒂尔、芭芭拉·卡德兰，因为她有一个自己的出版王国。

她极大地改变了美国人及世界各地人们的精神面貌。

——新时代的女王《纽约时报》专访露易丝·海写到了你的灵魂深处，那是所有医治的起点。

——威尼·志博士《每天智慧和神圣的自我》作者露易丝·海的勇气使她广受欢迎，对于她来说，没有什么障碍是不可以逾越的，她教我们挖掘内心无限的潜力来丰富我们的生活。

——迪帕克·乔普拉《纽约时报》畅销书作家，享誉全球的心灵导师假如我不幸被抛弃在一个荒凉的孤岛上，而命中注定只能携带一本书，我会毫不疑迟地选择露易丝·海的这本伟大的著作。

——戴夫·布朗《自我实现的冒险》作者

<<生命之重建>>

编辑推荐

<<生命之重建>>

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>