第一图书网, tushu007.com

<<幸福>>

图书基本信息

书名：<<幸福>>

13位ISBN编号：9787563934362

10位ISBN编号：7563934367

出版时间：2013-4

出版时间：北京工业大学出版社

作者：李胜杰

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

前言

多年来，我一直致力于培训工作，接触了各种各样的学员，看到了很多富有但不幸福的人，他们总会向我询问同样一个问题：“ 到底什么才是我想要的幸福？
”这样的问题积累多了以后，我就觉得自己有责任帮助他们找到自己的幸福。
基于这种想法，才有了《幸福》这本书的诞生。
　在生活中，无论我们从事何种职业，无论我们的财富、地位如何，追求幸福、享受幸福都是我们最终要达成的目标。
然而，现代的都市生活匆忙而复杂，很多人因此认为幸福是很抽象的概念，既看不到也摸不到。
其实，幸福是非常具体的事物，你不仅可以感受到，还可以看到幸福的样子，甚至尝到它的滋味。
　归根究底，幸福一直深藏在我们的心底。
幸福不是外界给予你的，而是你自己内心世界中原本就拥有的。
　幸福就在你的心灵中，它就蕴藏在你生活中的点滴小事里。
幸福不是惊天动地的震撼和感动，而是细水长流的精致和婉约。
请这本书的读者随着桑普的脚步，以及幸福训练营中其他人的足迹，一步一步慢慢地坚持走下去，你一定会收获自己的幸福心得，并且最终绘制出完全属于你的幸福地图。
　在桑普和其他人的幸福地图上，每一个幸福坐标都是他们的亲身经历，他们历经坎坷最后终于找到了属于自己的幸福。
请每一位读者都要相信自己的力量，相信自己也能够像桑普一样，找到并拥有独一无二的幸福。
在追求幸福的道路上，请各位读者和我一起清理掉幸福的障碍，找回对幸福的感知能力，最终建立起属于自己的幸福体系。
当然幸福的路上不可能是一帆风顺的，那么就让我和你们_起从觉察中获得幸福的自由意识，再从冥想中看到自己独一无二的幸福，让催眠帮助你回到幸福的本真家园，最后用静心来保存长久而自由的幸福。
　《幸福》一书就像一幅地图，充满着探索与追寻。
在这一个过程中，读者一定会遇到意想不到的困难，也会产生放弃的念头，但是，我以多年的培训经验告诉所有的读者，幸福不会轻而易举地来到你身边，你必须经过跋涉、认知才能够真正地了解幸福，掌握幸福。
《幸福》这本书中记录的一些小方法都是我多年从事培训工作所积累下来的经验之谈，读者在运用这些小方法的时候，一定要有持之以恒，长期坚持下去才能看到成效。
　幸福是建立在良好习惯的基础上的，一个好习惯的养成需要21天，所以各位读者要遵循书上的幸福实践练习要求，每一天每一周都要认真记录下自己的心得。
这样做你才可能陆续地拥有幸福的工作、人际、家庭和亲子关系，然后这一切就会变成你完全的幸福生活。
不仅如此，当你从这本书中领会到什么才是真正的幸福的时候，你自己就变成了一个幸福的源头，所有接近你的人不仅会感受到你的幸福，而且能够从你的身上学会掌握幸福。
　在现实生活中，我们都会遇到这样或者那样的不如意，书中桑普所遇到的问题和难关，相信读者在生活中也曾或将会遇到。
那么我希望我对于幸福的观点和方法，能够带给更多的人启示和帮助。
在追求幸福的道路上，我和各位读者一路同行，让我们打开心灵大门，将幸福迎进我们的现实生活中，你会发现，其实幸福真的很简单，而越是简单的事物越会让你感受到最真实的幸福。
　一个人自己幸福是一种狭义的幸福，只有让身边的亲人、朋友、同事都拥有幸福，才能够成为真正的幸福之人。
我希望当读者拿起这本书的时候，能够开始一段关于幸福的旅途。
当读者结束这段寻找幸福的旅途时，我希望你已经得到了属于自己的幸福地图，而地图上的每一个坐标就是你追寻幸福的足迹，每一步都坚实而真诚。
　请读者朋友相信，幸福其实一直在你的心里，等待着你去发现。

第一图书网, tushu007.com

但愿你找到属于自己最真实的幸福，并用一生去享受属于你的独一无二的幸福。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《吸引系列丛书:幸福》内容简介：每一个人都渴望幸福的生活，渴望得到长久的幸福。
幸福无处不在却也充满障碍，如果你能找出妨碍你获得幸福的最大障碍，那么幸福大门就会真正为你打开。
所有的幸福都是来自于你的内心，你的思想决定了你的幸福。
思想中想要获得幸福的意念，给了我们强大的精神支持。
发掘内心中所有和幸福有关的优势和正能量，并与幸福沟通。
汁巾己一个人的生活、情感以及人际交往。
正确地运用幸福能量圈中的能量，建立一个属于自已的幸福体系，你将发生了个完整而全新的改变。
简化生活要先从简化自已开始，让我们慢慢地集中精神，引导思想去感受幸福的美好。

作者简介

李胜杰，国际催眠激励专家，著名企业教练，美NINGFI／AAH催眠协会顶尖催眠师，亚洲国际催眠师培训学院院长，李阳疯狂英语训练营首席激励导师，福建省情商研究会副理事长，团中央、中国妇联、中国关心下一代工作委员会“关注未来关注孩子”活动演讲专家，训练足迹遍布中国各地，培训了近百万名学员：曾辅导培训的企业：联想、中兴通讯、摩托罗拉、德国ABB、中国移动、中国电信、康明斯、香港瑞安、胜利油田等数百家国内外知名企业。
曾出版《心灵财富训练》《心灵财富教练》《心灵财富智慧》《魔鬼成功学》《信任的力量》《催眠式健康人生》《催眠销售》《吸引》等近十部图书作品和《激活财富神奇潜能》《吸引：秘密背后的秘密》等音像作品。
曾经花了近20年的时间协助人们开发内心深处潜意识应用能力，帮助人们达到心想事成的境界，实现从物质到精神更加富有的幸福人生。
“潜意识应用”运动奠定了本书作者在华人世界潜意识应用领域的灵魂人物地位近20年来，这一理念影响华人世界几百万人走向了幸福成功的人生。

书籍目录

引子 桑普的新目标 课程篇 大师的十堂幸福课 第一课 感受幸福的真谛 第二课 清理幸福的障碍 第三课 找回幸福感知力 第四课 建立属于自己的幸福体系 第五课 觉察：自由意识中的幸福 第六课 冥想：具象化你的幸福 第七课 催眠：幸福世界中的大师 第八课 静心：保存幸福的仓库 第九课 构建幸福生活的六个心灵技巧 第十课 爱与分享 实践篇 实现幸福生活 训练一 幸福工作 训练二 幸福交友 训练三 幸福家庭 训练四 幸福教子 尾声 桑普夫妇的新生活

章节摘录

版权页： 听着大家的七嘴八舌，吸引大师点了点头，说：“ 看清楚并重新认识了真实的自我之后，接下来我们要做的就是毫无保留地接纳这个真实的自我。
“ 一个幸福的人和一个不幸福的人，最大的区别就在于，他们是不是接纳了真实的自己。
一个人无法接纳真实的自己，才是他获得幸福最大的障碍。
我们面对幸福，却无法前进一步。
或许，你曾经有机会获得幸福，非常遗憾的是你没有接纳自我，没有清除获得幸福的障碍。
所以，你只能一次又一次地和幸福擦肩而过。
“ 每一个人都不完美，甚至有时候表现出缺点比优点多的样子。
大自然当中，阳光和阴影是一对亲兄弟，有阳光就会有阴影，就像有优点一定会有缺点一样。
一切存在的事物都有两面性，其实，接受自己的优点很容易，最难的是接受自己的缺点，而不用想象去美化它。
” 吸引大师看了看单身女士丽雅，问她：“ 你每天出门都要化妆吗？
甚至连只去门口的超市买东西，也要精心打扮一下吧？
” 丽雅点了点头，说：“ 是呀，我总不能太邋遢了吧！
” 吸引大师问了美雪同样的问题，美雪摇了摇头，表示只要穿着整齐就可以了。
大师沉默了一会儿，说：“ 现实生活中，我们往往会极力排斥和掩饰自我的劣势，想方设法夸大和炫耀自我的优势。
” 出身贫寒的人，就会努力地追求财富，以此来摆脱贫寒的出身；容貌欠佳或身材不好的人，会动用一切手段来掩饰自己外表的缺点，甚至不惜去整容来改变自我；白手起家的人，喜欢在他人面前说出自己的奋斗史，来表达自己有多么的坚强和不容易；身世显赫的人，喜欢炫耀自己的出身，表明自己有良好的教养。
这些人只接受了自己优势的一面，而无法接受自己的缺点，并用一些方法来掩饰、美化自己认为的缺点。
实际上，优点和缺点是辩证的关系，可以相互转化。
你自认为的缺点，或许在他人看来就是你的优点。
而你自认为的优点，在他人眼里却是你的缺点。
所以，只有你完全接纳自己的优点和缺点之后，你才能更加客观准确地认识自我。
文轩老人在吸引大师的课堂上，第一次主动发言：“ 我和老伴相处得一直不是十分融洽，我俩总是会互相指责。
而且，单位里的人，也和我相处得不是很好。
” 吸引大师说：“ 因为你没有接纳真实的自己，所以，你对别人会百般挑剔。
” “ 我该如何调整呢？
其实，我是了解自己的。
” 吸引大师耐心地说：“ 几乎所有被问到的人，都会表示很了解自己。
也可以清楚地表述自身的优点和缺点，并可以将自己的优点和缺点分析得人情人理。
他们都会告诉你，他的优点是他受过良好的高等教育，缺点是太自私了，很少考虑别人。
或者，他们也会对你说，他的优点是他的外表俊俏，缺点是看不起人，等等。
” 但是，如果你继续问下去，你的优点和缺点到底是什么？
在实际生活中，你如何发挥你的优点，如何避免你的缺点呢？
大多数人就会开始含糊其辞，拿不定主意了。
因为，你并不是真正地清楚自我，更没有认识真实的自己。
所以，你并不会避免缺点，更不会发挥优点获得幸福，你不过是嘴上说说而已。
幸福的世界是最公平的，用真实的自己获得真实的幸福。
如果你把自己伪装和修饰起来，那么，你获得的幸福只能是经过伪装的幸福假象。
所以，卸掉你的假面具，卸掉心灵上的自卑，让真实的自己生活在真实的幸福里。

美国前总统卡特在职期间表现平平，民间对他的褒贬也不一致，卡特总统始终没有获得大多数选民的肯定，所以，卡特在担任了一届总统之后就卸任了。
但是，卡特总统凭着对自我深刻的了解和对真实自我的全盘接受，在退休之后做了更多有意义的工作。
卡特总统不仅参与国际人道主义的和平协助，而且还因为在调节各国争端的工作中的杰出表现，获得了诺贝尔和平奖。
卡特总统还自己动手改造房屋，做家具，从事高体力的运动，比如打网球、滑雪。
更让人意想不到的是，卡特总统在79岁的时候，成了一名作家，他的小说《黄蜂巢》进入了美国当年的畅销小说排行榜。
认识自我并全面接纳自己的优点和缺点，是一切成功和幸福的基石。
我们之所以无法准确地认识真实的自我，正是因为你主观上屏蔽、美化了一些缺点。
我们经常会想：“我本来是要成为那样的人啊！
”“我会不会成为自己讨厌的人呢？
”或者“这个不是我，我绝对不是这个样子的！
”这些都是我们拒绝了解自我、接纳自我的表现。
其实，无论是优点还是缺点，都属于最真实的自己，接纳自己并包容自己才会让你获得幸福。
要知道，生命是永不停息的，它永远可以更加宽广，更加幸福。

编辑推荐

《吸引系列丛书:幸福》就像一幅地图，充满着探索与追寻。
在这一个过程中，读者一定会遇到意想不到的困难，也会产生放弃的念头，但是，李胜杰以多年的培训经验告诉所有的读者，幸福不会轻而易举地来到你身边，你必须经过跋涉、认知才能够真正地了解幸福，掌握幸福。
这本书中记录的一些小方法都是他多年从事培训工作所积累下来的经验之谈，读者在运用这些小方法的时候，一定要有持之以恒，长期坚持下去才能看到成效。

第一图书网, tushu007.com

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