

<<一念之轉>>

图书基本信息

书名：<<一念之轉>>

13位ISBN编号：9789868154018

10位ISBN编号：9868154014

出版时间：2007-5-30

出版时间：奇蹟資訊中心

作者：Byron Katie, Stephen Mitchell

译者：周玲瑩, 若水

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>

<<一念之轉>>

內容概要

拜倫·凱蒂所著的《一念之轉》，實屬當今書坊的一股清流。凱蒂曾受十餘年的憂鬱症所苦，從沮喪、憤怒、絕望，最後陷入自殺傾向。1986年的某天清晨，她突然明澈地清醒過來，了知自己的痛苦是「如何」結束的。自此，她一直活在了悟的自由中。如今，我們也能藉著她所創的「轉念作業」(The Work)這一工具，找回內在原有的自由。

「轉念作業」僅有四句問話，它教我們以全新的眼光看待所有煩惱的問題。凱蒂常說：「造成我們痛苦的，並非問題本身，而是我們對問題的想法。」我們一直想要放下讓自己痛苦的念頭，卻從未奏效過。「轉念作業」反其道而行，它讓痛苦之念自動放下我們。

《一念之轉》這本書一步步教導我們，如何深入且準確地運用「轉念作業」於實際生活當中，比如：工作、家庭、金錢、疾病、自我批判、對死亡的恐懼等等。已有成千上萬的人操練過「轉念作業」親自證實了它的功效。

書裡提供很多實際案例，這些案主在操練之前，相信自己的問題根本無解，並認定此生都得深受其苦，也許心愛的孩子死了，或者非得與貌合神離的怨偶共渡餘生不可。還有，受不了嬰兒啼哭而幾近崩潰的母親、活在股市交易恐懼症的婦女，和受盡童年創傷威脅的人。在本書中，能清楚看到他們如何藉由「轉念作業」，從己心找到脫離痛苦的方法。或許透過他們的案例，以及凱蒂提出的具體洞見，你也能從中找到自己的出路。

<<一念之轉>>

作者簡介

拜倫．凱蒂(BYRON KATIE)

1986年「覺醒於真相」之後，周遊歐美世界各地，傳授「轉念作業」(The Work)。

除公開演講之外，經常在企業界、學校、教堂、監獄和醫院裡現場示範。

她的網站：www.thework.org。

史蒂芬．米切爾 (STEPHEN MITCHELL)

著作頗豐，廣受好評，如：Tao Te Ching, Bhagavad Gita, The Gospel According to Jesus, Meetings with the Archangel, and The Frog Prince

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>