

《快樂，從感恩開始》

图书基本信息

书名：《快樂，從感恩開始》

13位ISBN编号：9789888087703

出版时间：2011-12-1

作者：蔣慧瑜

页数：184

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《快樂，從感恩開始》

內容概要

當我們的生活愈是豐足，卻往往變得愈是貪心和不滿足，好像看見滿桌佳餚，吃了很多卻食不知味，遠不及飢餓時吃到一片白麵包來得滿足。若我們不懂珍惜已擁有的，只期望不斷地支取更多，那麼即使貪到了，卻又會發現自己錯失了最珍惜的，只換來一堆淡而無味的瑣碎片段。

每天匆匆忙忙的生活，讓我們忽略了細心欣賞每個人與每件事背後的美麗與深邃，甚至錯失了很多簡單單的幸福。當下的一刻，是真真正正地活著、享受著，不要活在過去的遺憾中，也不要活在明天的白日夢裡，只要切切實實地活在今天，全心全意地享受此事此刻的一切，懂得感恩，便是活在當下了。

讀著別人的故事，正好給自己反思學習；看別人，也是看自己。與其時刻抱怨自己缺少甚麼，不如學懂感恩自己擁有甚麼。書本特設「尋找幸福的感恩課」一章，希望你也能從中體會到幸福的滋味。

我們是可以「選擇」幸福和快樂的，我們或無從改變外在的環境，但我們絕對可以改變內在的心境。祝福大家也能做個懂得感恩的快樂人。

《快樂，從感恩開始》

作者簡介

蔣慧瑜（Annie Chiang），員工培訓及團隊訓練導師，資深註冊社工，心理學（榮譽）學士，T-JTA性格評估執行師，NLP（身心語言程式學）高級執行師（Master Practitioner）及「時間線心理治療」執行師。筆者從事輔導工作多年，喜歡利用小故事作為輔導的工具，以啟發當事人的思考，因為她深信，每個人都有能力成長得更好、活得更健康，當人可以換個角度看事物，總會找到新的出路，輔導的成功，往往是源於轉念之間。創辦網上互動心靈雜誌「心靈Bistro」，提供有關心理學、九型人格及NLP的資訊，「心靈Bistro」更曾被Yahoo Hong Kong評選為100個精選Blog之一。今天，且聽聽蔣姑娘分享十個善待自己的人生啟蒙，與大家一起尋找人生的真意義。

《快樂，從感恩開始》

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:www.tushu000.com