

《对生命说是》

图书基本信息

书名：《对生命说是》

13位ISBN编号：9787550255652

出版时间：2015-8-1

作者：[澳]奥南朵

页数：224

译者：翠思

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

《对生命说是》

内容概要

奥南朵曾经是一个成功的商人和有名的律师，有着不菲的收入和令人羡慕的社会地位，但因为重复单调的生活而苦闷找不到生命的出口，一度因为“我为什么活着？”“我的事业为什么总有不顺？”“我在亲密关系中为什么总有挫败感”这样的问题倍感苦恼。

她放弃了一切社会地位、金钱与荣誉，隐居印度潜心修炼十五载，为生命的困惑探索最真实、最淳朴的解答。

在《对生命说是》中，奥南朵用一个女人特有的细腻观察和感觉记录着每一个生命问题，诉说着每一种可能解开生命中难题的方法。

你经常会发现让你一下子就记住并且想把它抄在笔记本上的句子，不仅仅是优美，而是它们恰巧触动了你内心深处的一些情感，仿佛你再也找不到比这些句子更贴切的表达。

书的最后有奥南朵的传奇经历，当你读完时，一定会被感动，并且积极行动起来，快乐的面对生命！

《对生命说是》

作者简介

奥南朵

全球知名身心灵导师，英国ASHA基金会女性成员，被誉为全球最具有影响力和启发性的成功女性之一。

二十多岁已是英国杰出的律师和商业杂志发行人，因内心充满紧张和压力，29岁开始追寻自我成长，一直致力于静心和蜕变技巧的研究。她的生命经历淬炼绽放出绚丽的光芒，并用自己生命蜕变的实例帮助了许多不同肤色和年龄的人找到内心渴望的喜悦和生命力。

书籍目录

目录

序言 / / IX

前言 / / XIII

第一章

对你自己说“是”，包括你的身体

为什么我们不能接受这个自己？ / / 004

制约怎样在我们内在工作 / / 008

假如我们不爱自己，我们也不容许别人爱我们 / / 010

我们总担心别人的看法 / / 012

如何停止你头脑内责备的声音 / / 015

你不是你认为的那个你 / / 017

当情绪出现时，一个事实将会变成一个判断 / / 020

你是“圆润”还是“肥胖” / / 022

重写你的自我评语 / / 026

第二章

对危机中的关系说“是”，包括可能结束的关系

如果你的情绪是强烈的，你就是退回到“童年时期”了 / / 034

为争吵牺牲了爱，值得吗？ / / 038

取代争吵，可以运用这些指引帮助你们变得更加亲密 / / 041

放弃“灵魂伴侣” / / 044

对可能结束的关系说“是” / / 046

衡量利弊，做出选择 / / 048

第三章

对真正结束的关系说“是”

让我们冷静地看看这些事实 / / 054

和痛苦周旋 / / 056

对引起你痛苦的深层信念提出疑问 / / 060

第四章

对其他人说“是”

我们浪费了多少能量去期望别人变得不同 / / 066

与别人冲突的背后，是一个受了伤的自我 / / 069

以全新的姿态迎向别人——从陌生人开始 / / 071

移向真正惹恼你的人 / / 073

想说“不”，就说“不” / / 075

借着对别人的批评来认识自己 / / 078

第五章

对你的父母说“是”

你比自己所知道的，更像你父母 / / 084

排斥你的父母，会把你削弱 / / 086

为什么接受我们的父母如此困难，该怎样起步？ / / 088

对父母的愚忠限制了我们的生命 / / 092

为什么对待父母平和如此重要 / / 094

第六章

对情绪说“是”

当你察觉到一种情绪时，它已经在影响着你的身体 / / 097

压抑或宣泄情绪是有害的 / / 100

因此，该怎么办？ / / 102

《对生命说是》

看 / / 104

还有理解 / / 107

无论它们是什么，对情绪说“是”，就是对你自己的能量说“是” / / 110

如何体验所谓“不想要的”情绪—生气 / / 113

体验者的情感有不同质量 / / 117

第七章

对状况说“是”

在状况之中感到不幸的人，认为自己是受害者 / / 124

另一个选择—对你的反应负责任 / / 127

假如你不喜欢你的工作，怎么办？ / / 130

我们的头脑很会制造问题，不爱安静 / / 135

要走出问题，先要走出头脑 / / 137

然后你可以找出情况中令人满意的事 / / 139

静心让你从不同观点看“问题” / / 142

《对生命说是》

精彩短评

- 1、翻译水准一般，但内容值得一读。
- 2、今年看到的最棒的鸡汤书，读的过程中真真切切感觉到了理解、包容和平和带给自己的力量。也看过一些类似的鸡汤文，但是很少有能让我看到留下眼泪的。作者很用心，自己没有完全康复但会逐渐变化，愿世人悲伤不再。
- 3、享受混乱，相信其中会有新的滋养物到来。
- 4、觉得很棒的一本书，里面有很多好的点子，可以在生活中实践起来，给我们很多启示，引导我们不断的改善我们的内在空间。
利用上班前的番茄时间看完了这本书，书里面部分章节还是给人很大的启示，推荐给大家。
- 5、《拥抱你的内在小孩》里说内心的能量图有三圈，这本书是引导从最外圈走向中间圈，所以对已经在中间圈的人没用。同样的，觉得这本书有用的人，如果你过几年坐实了中间圈，你也同样会感受到“抑郁”
- 6、后半生学习用体验者，而非头脑。
重视拥有的珍贵，实践对生命中的一切说“是”。
- 7、减少灵魂与存在的隔阂，如果心向往之，则很可读
- 8、大概2013年看的，听过一次奥南朵的课，非常幽默且智慧的女性。这本书有很多小案例，很适合实操的一种理解情绪管理及自我管理的书，理念上与the power of now比较相似，但是写的比the power of now当下的力量 要更通俗。

《对生命说是》

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