

《感恩日記》

图书基本信息

书名：《感恩日記》

13位ISBN编号：9789869308376

出版时间：2016-7-4

作者：珍妮絲·卡普蘭,Janice Kaplan

页数：304

译者：林靜華

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

《感恩日記》

內容概要

每天寫下一件令你感恩的事！

改變心念，翻轉人生，發現最美好的自己！

入選時代雜誌、邁阿密前鋒報今夏必讀書單！出版家週刊秋季選書！

臉書、推特等各大社群媒體一致大力推崇！哈芬登郵報專題報導！

Amazon書店、邦諾書店讀者直逼 - - 好評如潮！

快樂過是一天，憤怒過也是一天！

那麼，問問自己的心 - -

你希望讓什麼樣的情緒支配人生？

是怨天尤人，還是心滿意足？

身為知名記者，珍妮絲除了事業順利，還擁有英俊瀟灑的醫生丈夫和兩個傑出的兒子。然而，雖然擁有令人稱羨的生活，珍妮絲卻總是把焦點放在人生的負面上，充滿抱怨。直到她參與了一項有關「感恩」的研究計畫，才驚訝地覺察到原來這一切都是因為自己是個「不知感恩」的女人！

於是珍妮絲積極探訪各領域的專家，從醫生、心理學家、哲學家，到藝術家和當紅藝人，深入了解「感恩」究竟能為生活帶來什麼好處，她也下定決心自己必須有所改變，就從每天寫下一件感恩的事開始做起！

珍妮絲以自己的親身體驗，持續不輟地寫下「感恩日記」，結果一年過去，奇蹟真的發生了！發自內心的感恩讓她和丈夫重新珍惜彼此的婚姻；正向思考讓她與孩子們的親子關係更加親密；真誠的感謝讓她和姊姊捐棄往日成見，重拾手足之情；抱持積極正面的態度，明顯提升了她的工作效率；也因為紓解壓力、幫助好眠，她的身體越來越健康，甚至還減輕了五公斤！

透過這為期一年的「感恩日記」實驗，珍妮絲發現生活中許多快樂稍縱即逝，但感恩卻能夠時時刻刻成為支持我們的力量。以感恩取代抱怨、用行動代替空想，每一天，我們都能從微不足道的小事中發現值得感謝的喜悅，成為點綴生命的美麗火花！

《感恩日記》

作者簡介

《感恩日記》

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