

《全然接受这样的我》

图书基本信息

书名：《全然接受这样的我》

13位ISBN编号：9787556501833

出版时间：2015-6-1

作者：（美）塔拉·布莱克

页数：250

译者：江翰雯

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

《全然接受这样的我》

内容概要

“我怎么都做不好”、“是不是我有问题”，这样的话语，我们一生之中会跟自己说多少次？对大多数人而言，每个人的痛苦来于——觉得自己不够好。我们常会怪罪自己，给自己很低的评价。作者塔拉·布莱克拥有身为禅修老师和心理学治疗师二十年的丰富经验，透过学生和案主的故事，以及她自己的心路历程，为我们提供了一套系统的练习方法，教我们如何转化悲伤并重获完整的人格。

《全然接受这样的我》

作者简介

临床心理学家、佛法老师、在家居士，也是极受爱戴的内观老师。她是华盛顿特区内观禅修社区的创建人。她结合佛学与西方心理学，强调对自己及他人有同理心、正念，以及对周遭环境的容忍。本书系作者的成名作，曾获“美好人生”书奖，已是心灵修行与禅坐练习的畅销书，引导广大读者获得深层的疗愈力。

《全然接受这样的我》

书籍目录

推荐序：用心接纳

译者序：具足疗愈力的实修手册

作者序："一定是我有毛病"

第一章 缺乏自我价值感之迷惘

第二章 从迷惘中觉醒：彻底接纳之道

第三章 神圣的停歇时刻：安住在菩提树下

第四章 无条件的友善之情：彻底接纳的精神

第五章 回到身体回到家：彻底接纳的地方

第六章 彻底接受欲望：从渴望的根源处觉醒

第七章 敞开心扉，面对恐惧

第八章 唤醒悲心：成为怀抱者和受拥者

第九章 扩大悲心的圆周：菩萨道

第十章 认证我们的本善：通往宽恕与关爱心之门

第十一章 共同觉醒：修持人际关系的彻底接纳

第十二章 了悟我们的真实本性

《全然接受这样的我》

精彩短评

1、关于佛教修炼的，看不太懂。不过也学到了很多。这本书不厚，却看了三个月，也是没谁了

《全然接受这样的我》

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