

《五种伤，五种假面》

图书基本信息

书名：《五种伤，五种假面》

13位ISBN编号：9789861372105

出版时间：2015-9-24

作者：麗姿·布爾波

译者：梁若瑜

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

《五种伤，五种假面》

内容概要

15年長銷不墜！80萬人感動捧讀！

「偽裝，是為了掩飾你還不願解決的事情。」

面對內在之傷，認出五種偽裝面具，

接受自己，就是傷口癒合的開始。

內在傷痛，像手上遲遲未癒合的傷口。

你用繃帶層層包覆，想偽裝、防護。

但每當有人碰觸，心就再一次經歷痛楚.....

五種傷，五種假面

人類的所有苦痛全都根源於此。

作者經由成千上萬案例證實：內在傷痛各有具體的身體徵象，傷口越嚴重，特徵也越明顯。

療癒傷痛的第一步，就是要認出它，並接受它。

藉由認識這些傷痛，和為了害怕傷痛、防衛自我所塑造出的偽裝面具，你將認清人生中某個特定問題的真正原因。

透過辨識偽裝，改變行為舉止，療癒被忽視的傷口，從此你將不再受苦。

人生的絆腳石，也能轉化成昇華的跳板。

因五種內在之傷而生的偽裝

遮掩「排拒」之傷的假面 逃避

遮掩「遺棄」之傷的假面 依賴

遮掩「羞辱」之傷的假面 自虐

遮掩「背叛」之傷的假面 控制

遮掩「不公」之傷的假面 頑固

「逃避者」的整個身體似乎想要消失，終其一生盡可能不占空間。

「依賴者」肉體欠缺分量。他認為自己擁有的總是不夠。

「自虐者」有著使他羞愧的肥大身軀，擅長搶在別人懲罰他前先懲罰自己。

「控制者」對自己要求甚高，各種形式的懦弱在他眼中都是一種背叛。

「頑固者」不願意在心理上讓別人觸碰，手臂緊貼著身體。不擅長表達愛。

為什麼，我的人生會在原地打轉？

為什麼，許多問題反覆出現，去了又來？

這五種傷，網縛你的內在力量，使你一生糾結受困。

讓傷痛徹底癒合，不再需要面具遮掩，就能自由自在「做自己」，

踏上正確的療癒之旅，迎向你所追求的目標。

你將明白，自己身上蘊藏了哪些強大的力量，如何充分實現自己的人生。

《五种伤，五种假面》

作者简介

1941年出生於加拿大魁北克省。

於1984年創辦「傾聽你的身體」(Ecoute ton corps)，為魁北克最大的個人成長課程機構，在二十多個國家以十種語言提供工作坊課程，幫助許多人改善人生的品質，在生活中達成具體改變。經常受邀至各國舉辦講座及工作坊，以簡單而具體的解說，教導大眾「透過心的療癒，取得真正的幸福」。曾為國際企業頂尖女業務員多年，是最佳區經理，與成千上萬的對象交涉，敏銳觀察形形色色的生活樣貌，累積大量個人案例的洽談經驗。

著有《傾聽你的身體》等多部著作，翻譯成20餘種語言。本書初版於2000年，2013年重新上市後，在全球暢銷不墜，備受讀者擁戴。

《五种伤，五种假面》

书籍目录

《五种伤，五种假面》

精彩短评

1、身体是我们思想的反映，伤痛会慢慢扭曲思想，换成我们在外的样貌。所以，我们要训练自己快速认出它，疗愈它。

《五种伤，五种假面》

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