

《活出全新的自己（全新修订版）》

图书基本信息

书名：《活出全新的自己（全新修订版）》

13位ISBN编号：9787540475358

出版时间：2016-5

作者：张德芬

页数：256

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

《活出全新的自己（全新修订版）》

内容概要

华语世界深具影响力身心灵作家张德芬身心灵三部曲之深度疗愈篇

《遇见未知的自己》唤醒了未知的你，本书帮你找回内在力量，疗愈好自己

在书中，作者运用一个特别的成长模式，让你可以随书中人物的遭遇和历程，逐步展开自己的成长：

第一个阶段是唤醒沉睡中的自己，学会自我回观；

第二个阶段是疗愈旧时的创伤，学会整合、安抚各种能量，勇敢面对人生的各种难题；

第三个阶段是创造，也就是找出“你”是谁，同时找回自己的内在力量。

找回内心全新自我的生命课程，带你踏上爱和喜悦的心灵之旅！

《活出全新的自己（全新修订版）》

作者简介

书籍目录

新版序

第一部

唤醒沉睡中的你

- 01.邂逅 / 觉醒的契机
- 02.幸雄的求救信号 / 人生真的太苦了
- 03.千载难逢的机会 / 意识提升实验
- 04.女中豪杰也呼救 / 难道人生就是这样
- 05.课程开始 / 认识身心灵
- 06.你在想什么 / 如如不动的观察者
- 07.地球人都睡着了 / 开展有意识的探险
- 08.看似简单做起来不易的练习 / 在生活中观察自己
- 09.一通情绪性的电话 / 回观自己，不被情绪左右
- 10.向东的内在对话 / 内在父母与内在小孩
- 11.如果身心灵是一栋房子 / 培养灵性空间
- 12.幸雄的领悟 / 不要用头脑思考，要用“心”去体会
- 13.为什么互看不顺眼 / 回顾自己的阴影
- 14.向东的反思 / 拥抱自己的阴影
- 15.幸雄的回观 / 接纳自己

第二部

疗愈受伤的你

- 16.面对自己旧时的伤痛 / 人生问题是旧伤浮现的结果
- 17.大家都有孩子难教的困扰 / 成为有效能的父母
- 18.谁会因幸雄的失败而受到打击 / 探索潜意识动力
- 19.我想拯救你 / 受害者牢笼
- 20.从报复心理解脱 / 转念作业
- 21.全力往幸雄的内在深掘 / 面对受害者的痛苦
- 22.幸雄痛到不能呼吸 / 走出受害者牢笼的唯一途径
- 23.放下防卫层 / 接触核心真我
- 24.你竟敢瞧不起我 / 情绪疗愈的方法
- 25.觉得自己不够好 / 用转念对付想法，用情绪疗愈应对情绪
- 26.向东的原生家庭发生了什么事 / 家族排列
- 27.不哭的向东终于溃堤 / 终结问题的根源
- 28.你是属于哪一边 / 平衡男女特质
- 29.向东的亲密关系怎么解 / 真心接纳自己的源头

第三部

随心所欲地玩生命游戏

- 30.生命会不会是一场游戏 / 找出你是谁
- 31.找寻人生的彩蛋 / 重新收回你失落的力量
- 32.生命游戏开始 / 你永远不会输
- 33.自编自导自演的戏 / 接受你创造的幻象
- 34.向东的恐惧 / 赎回力量的练习
- 35.幸雄的彩蛋 / 面对威力强大的人生关卡
- 36.平安喜悦在哪里 / 由内在解脱烦恼
- 37.拿枪的禅师 / 观黄庭的气机起伏
- 38.相同的感受，不同的标签 / 内在不安的起源
- 39.让心头能量自由流动 / 黄庭禅的实践步骤
- 40.幸雄在钢索上感受恐惧和平静 / 学会与负面情绪相处

《活出全新的自己（全新修订版）》

41.实验已然成功了 / 发现真正的自己

42.亲爱的，我们上了图特的当了 / 拯救地球的生命游戏玩家

张德芬心灵疗愈20问

《活出全新的自己（全新修订版）》

精彩短评

- 1、德芬老师的书，很赞，貌似出了很多版了！
- 2、非常不错的书，喜欢~
- 3、寻找自我，修炼自我
- 4、做自己的导演，演绎独一无二的人生~
- 5、非常好的书，德芬老师很棒~
- 6、很喜欢这个作者，她的书都看了，很不错的，强烈推荐
- 7、嗯嗯，怎么说呢，可能已经不适合读心灵修行的书了，世界观已经定型，该嗤之以鼻的东西还是嗤之以鼻了，该坚持着的还是咬牙坚持着，而这些给我带来了什么，我想还是一个旧的自己吧，不用全新，接受那个旧的自己，那个不断给自己添麻烦和惊喜的自己。
- 8、很不错的一本书，值得一看
- 9、火车上看的，可能此类的书看多了，也没有新的震撼和感悟了，或者是因为我的童年阴影比较少吧
- 10、值得细细品读！

1、标题可能会有点冗长还会有点矫情，但读完作者《遇见心想事成的自己》之后，或许你或多或少也会有这样的想法。至于为什么，可能只有真正看过这本书的人才会这样想吧！这本书就像你平常在淘宝买的一件东西一样，买回来你觉得它好看你便会立马穿上它，觉得自己买对了；如果买回来你觉得它不好你会搁置一点时间，等你实在没衣服穿了，你又拿出来；又或者无论怎样你都觉得要去尝试一番才能决定它的好坏。而我就是最后一者，在还没有拆开包装之前。我在仔细打量了这本书封面上的每一句话：“《遇见未知的自己》唤醒了未知的你，本书《遇见心想事成的自己》帮你恢复与生俱来的正能量”、“保持正面的感受和信任，是”心想事成“的关键是散发正向的、真实的、发自内心的频率，也会得到真正的回应”、“我一直认为，‘心想事成’应该是每个人与声俱来的本事。但是，为什么那么多人心想事成，甚至事与愿违呢？这是因为两层重大的障碍。第一层障碍是，从小到大，没有人告诉我们应该如何梦想，或是鼓励我们让梦想成真。第二层障碍是，我们不但没有养成培育自己内在世界的习惯，而且还充塞了很多错误的信念在我们的潜意识中。”、本书通过一个天方夜谭似的童话故事，创造出“心想事成”的人生步骤：第一步：你必须清楚地知道自己到底想要什么；第二步：清楚大脑中一直占据你思想的就新年，重新设定目标；第三步：等待接受，学习放下，让宇宙的力量带领你。我认真看完封面上所有关于这本书的宣传语，也许是最后一个宣传语打动我翻开这本书的欲望吧！总之正如我所说，很多事情你要去试一下，不试你根本不知道自己得到的会是什么东西。如果说，看完《遇见心想事成的自己》你会觉得这本书与其他鸡汤体有何区别之时，我依然还会说这本书只有自己看完以后才会真正感觉到。作者是以为很用心的老师，她会在目录么个标题之后用黑色字体将本节要讲的写出来，可能你在看目录之前会觉得有点乱不知所云，但是越往后看你会觉得踏实以为很用心的老师。再比如每篇文章她都会用不橘色的部分加粗给你说明。当然我也曾任这种做法在其它书中也很常见，但是你有见过一本书在最后会有实际的做法，有个实际性的总结吗？可能是我读书太少了，反正我是没有。《遇见心想事成的自己》里面的故事情节和书封面的宣传语一样，通过一个天方夜谭似的童话故事，创造出“心想事成”。书中以出生在贫困家庭的阿南为主，从讲述阿南参加村里公主招亲到去找秘密之宝过程中作者是在讲述一个人心中的想法。然后在讲述在寻找秘密之宝的路途上误打误撞进入神秘国。作者其实是在写误打误撞但实际上文中，它重点画出来的阿南家训才是真正进入神秘国的法宝。古话说有付出就有回报，有回报就得付出，这句话在阿南的身上同样的适用。阿南最初因为想迎娶美丽的公主就必须去找秘密之宝幸运的是自己进入神秘果，不幸的是在阿南在想得到自己想要的东西之前就必须付出，付出的东西就是阿南在神秘国的得到神秘之宝之前必须先找到之前在阿南村子里招亲的公主，看起来好水的股市，实质上作者在这段故事中告诉了我们很多的道理。其实我在看这本书之前，刚开始我真的是不想继续看下去的。但是我为了自己买这本书的二初衷，我觉得她应该会给我一个结论的。就像作者说的一样：“你的想清楚，你来到这儿的目的是什么……。”此刻，我就想我买这本书的目的是什么，简单的说是为了消磨时间，清晰的说我是为了验证这本书的名字，所以看完了它，因为积极的心态告诉我它会给我结果的。这种方法不是很奏效，但确实很管用。因为你不想做的事情，都是你的负面情绪在影响你。有时候明明是好事情的时候，我们的负能量总会影响自己，最终达成的结果也正如你负能量所给予的结果一样。无论怎样在做什么事情之前先弄清自己想要什么，然确定下来勇士级行动不包庇的去完成它，实践它。如果你有时候感觉自己很不好的时候，你去大海旁边和大海说话，他那么大，你这么小，所以你可以把所有的烦恼和不愉快都丢给它。作者而也说了：“真正成功的并不是我们不懂活不明白事，而是我们的深信不疑，但其实不正确的事情或是观念才是我们最大的阻碍。”所以在心想事成之前，确定你真正要的是什么。确定下来用积极的方式，正确的方式总会与您的“心想事成”遇见的。

2、有多少人对自己的现在满意？可是不满意的时候，我们在做什么？意志消沉，在看不到希望的日子里昏昏鄂愕，迷迷糊糊，不知所已的混日子。幸福快乐早已不知所踪，而我们心灵的麻木就这样越来越严重。大脑不知所踪，你自己到底在想什么？又被什么轻易动摇呢？活出全新的自己，不是一句口号，它需要脚踏实，坚韧坚定的去突破自己和寻找自己身上和灵魂里的真我。夏虫不可语冰，自己难懂自己。张德芬在“你在想什么”的篇章里，让我们自己去观察自己，做一个训练，客观的了解了一下自己，可能会发现跟自己相关的许多潜在的缘由。看清自己，了解自己虽然很难，但一些客观的记录和观察可以让我们理智的接近自己的真实。而且，你真的花几天时间观察自己，总结自己，会是一件很有意思的事，而且，一定会有意外收获。只要你肯思考。地球人都睡着了。作者给出这个标题

的时候，我不太认同。可是她接下来的一句话，又那么走近我的内心写照哦。“我常常觉得自己活得像行尸走肉一样，重复同样的生活，遭遇同样的困境，面对同样的问题，做出相抹不开的反应……”我们身体里的某些意识，真的睡着了。我们每个人，都有里子和外子。我们每天陪伴的外子，看不到我们的里子；我们黑暗中沉默的里子，也轻易遇不到我们的外子。如果身心灵是一栋很大的房子，我们在这个房子里，肯定需要努力修练，才可以培养和营造灵性空间。当内在强大了，我们才有机会，活出全新的自己。拥抱自己的阴影，是每一个个最难攻破的功课。我曾经遭遇人生重大转折，那带时间很煎熬，许许多多的麻烦让人失意消沉。一个亲戚的话，有一天让我心里的灯亮了。她说，不要怕困难，人活着就是用来解决麻烦的。如果活着不解决麻烦，那活着还有什么意义呢？在阴影里重生。这不是一句口号，它需要天高地厚一样的努力。所以，找出阴影，走出阴影，才会是人生赢家。我不喜欢什么人？为什么他是我的阴影？我不能面对什么事？为什么这件事那么重要，又那么的可怕？我还会不会再遇到这样的事，再犯这样的事？如果过去重来一次，我还会选择今天的结局吗？我做错过的事，我做错的人，我做错的后果，这些因果真的要背伏一生吗？我的那些很强的情绪反应，都是怎样累积起来的？——了解自己，打开自己的心，活出全新的自己。每个人都有一个“原生家庭”，那一切不容改变，也无力选择。在那里我们的心灵烙下烙印，人生所有的努力，都只会突破自己心灵的重重束缚，突破一堵自己埋伏的墙。真正的成长，就是正视前方，直视自己的一切。错的，罪的，坏的，都认。面对真心，做新的选择。我很爱，张德芬的身心灵三部曲。

3、这本《活出全新的自己》是在看完张德芬老师前面两本《遇见未知的自己》和《遇见心想事成的自己》，看过的两本书的故事题材分别为都市类型和童话类型，在我看来适合的人群各有侧重。然而本书《活出全新的自己》的故事选题则是科幻型的……我阅读完本书之后发现这本书如果要当成一个科幻故事来看，基本没有什么可以看得，情节等完全不太符合我们的一般逻辑。如果当成一般的心灵鸡汤励志书籍又不恰当，剩下的就只能按照本书标题所述的都市身心灵修行课这样来阅读，但是在我看来这个故事情节选择不太恰当。我们就先不从故事选题这方面来评论此书，本书正文共分为三大部分：“唤醒沉睡中的你”、“疗愈受伤的你”、“随心所欲的玩生命游戏”。与之前两本书一样，在这里作者是借助外星人的口来讲述如何唤醒我们真正的意识。本书开始的剧情比较无厘头，是从幸雄发出求救信号来引出对我们人类人生的思考。在第一部分里主要谈及了审视自己，如何认识到自己真正的心灵，认识自己的内在，当然也包括自己不好的一面，全面接纳自己。第二部分则是在当你做到了第一部分的基础上，针对自己的不足来对自己的身心灵进行治疗。例如在‘大家都有孩子难教的困扰’一文中就讲述了如何处理亲密的家人之间的关系，特别是与自己孩子之间的关系。在本文中外星人图特通过一张表格解释了孩子偏差行为形成的过程，通过能量说来解释了为什么孩子更容易受到父母行为的影响而且还加以放大，并在此基础上用彩色突出的文字给出坐着自己的建议。其余文章也基本是按照这个框架来进行描述的。最后一部分则是在你经历了认识并治愈了自己之后如何塑造全新的自己的过程。通过本书三个部分的阅读练习，作者认为我们就能出师了，但是我就像作者在扉页中所说的那样，属于顽固愚昧的人吧，我相信只有自己亲身经历之后才会相信这一切。不过我相信眼前的读者在阅读本书之后，不管采煤采用书中的办法，看完都会有自己新的想法，这样本书的目的其实也就达到了。

《活出全新的自己（全新修订版）》

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