

# 《好幸福！從今天開始改變自己，奇》

## 图书基本信息

书名：《好幸福！從今天開始改變自己，奇蹟逆轉人生的五感改造法則》

13位ISBN编号：9789866319853

10位ISBN编号：9866319857

出版时间：2013-9-5

出版社：馬可孛羅文化事業股份有限公司

作者：青山華子

页数：224

译者：卓惠娟

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](http://www.tushu000.com)

# 《好幸福！從今天開始改變自己，奇》

## 內容概要

「以後會怎麼樣呢？」

二十歲的我，看不到自己的未來，  
感受到的，只是無窮盡的壓力。

想要追求簡單幸福的女人必讀。

遇到人生困境與疑惑的女人必讀。

想讓自己成為更有魅力的女人必讀。

從女孩轉變成女人、輕熟女或熟女必讀。

喪失自信、對人生充滿迷惘的我，突然遠渡重洋到「自由的國度」西班牙。在那裡邂逅了一位吉普賽婆婆。

吉普賽婆婆當時八十歲，她的魅力能令初次見面的人眼睛為之一亮，而且兼備豐富的智慧，散發出我前所未見的光芒。

與這位吉普賽婆婆的邂逅，使我的人生起了劇烈的變化。只不過當時的我完全料想不到。回國後，成為社會人士的我，漸漸遺忘吉普賽婆婆教導過的事。

二十九歲的我變得一文不名、沒有人脈也沒有工作、沒有男友，甚至連住的地方都成問題。一無所有還搞壞了身體，最後全身上下只剩七百一十五圓，陷入「人生絕境」。然後，我突然想起「吉普賽婆婆的教誨」。

這是發生在一個平凡又毫不起眼的上班族，也就是我身上的故事。當時，我的面前敞開了幸福之門，一場逆轉人生的戲碼正悄悄揭開了序幕。

# 《好幸福！從今天開始改變自己，奇》

## 作者簡介

青山華子 (Hanako AOYAMA)

Learning Pocket有限公司董事長

突破困境的領航員

提升幸福力的顧問

在歷經兩百多個國家的旅程中，命運般地邂逅吉普賽的老婆婆，實踐其教誨，落實「活出自己的幸福生活」。透過部落格或社群媒體協助解決工作困境，或以塔羅牌占卜、個人諮商來進行陷於戀愛困境的人們貢獻絕處逢生的提案。在教育訓練業界具有十五年以上的經驗，舉辦無數場演講、研修、講座等活動。經營的部落格廣受好評。

網址：[s-happy.me](http://s-happy.me)

部落格：[s-happy.me/blog/](http://s-happy.me/blog/)

e-mail：[aoyamahanako@gmail.com](mailto:aoyamahanako@gmail.com)

# 《好幸福！從今天開始改變自己，奇》

## 書籍目錄

### 序幕

#### 第一章 接受自己的原貌

- 1 接受無法改變的自己
- 2 認同現在的自己
- 3 做自己現在做得到的事
- 4 思考怎麼樣才像自己
- 5 了解不想做的事
- 6 趕走滿腦子大道理
- 7 收集感到幸福的時間
- 8 了解愛與執著的差異
- 9 昇華黑暗的感情
- 10 與厭煩的感覺相處
- 11 控制負面能量
- 12 前往有水的場所
- 13 提高能量
- 14 丟掉不要的東西
- 15 放手不必要東西
- 【專欄1】口頭禪清單
- 【專欄2】認為需要，其實不必要的清單

#### 第二章 淨化腦與身體

- 16 喜歡有缺陷的自己
- 17 沐浴在晨光下
- 18 淨化腦袋
- 19 意識吃下的食物
- 20 感謝當下擁有的
- 21 試著改變髮型
- 22 選擇多彩的顏色
- 23 放棄當好人
- 24 徹底執著自己喜歡的事情
- 25 讓五感更加敏銳
- 26 打開七扇門
- 【專欄3】感覺幸福時的清單
- 【專欄4】強化五感的清單

#### 第三章 提高「感受幸福的能力」

- 27 放棄想做的事
- 28 丟掉操作手冊
- 29 不要感歎缺乏的事物
- 30 兼顧自己和他人的喜好
- 31 追求性感
- 32 享受當下
- 33 成為言語的魔術師
- 34 感覺幸福、培育幸福
- 35 不求回報
- 36 挑戰平時不做事
- 【專欄5】感激言語的清單
- 【專欄6】絕不妥協的清單

#### 第四章 絕處逢生的閃電結婚

# 《好幸福！從今天開始改變自己，奇》

結語  
參考文獻

# 《好幸福！從今天開始改變自己，奇》

## 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](http://www.tushu000.com)