

《寫給自己的讚美日記》

图书基本信息

书名：《寫給自己的讚美日記》

13位ISBN编号：9789861793115

10位ISBN编号：9861793119

出版社：大田出版有限公司

作者：手塚千砂子,高橋美起

页数：128

译者：詹慕如

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

《寫給自己的讚美日記》

內容概要

只要自己讚美自己

紀錄「讚美日記」

就能變得幸福！~~獻給想要改變的你！

考取美甲執照師 成功減重交到男朋友 全都因為一本神奇日記本

34歲的岡繪美小姐從小個性內向，小時候父母都拿她來跟同年齡的小孩比較，久而久之她越來越沒有自信，長大之後成為上班族，個性依然沒有改變，與同事之間的相處也是戰戰兢兢，深怕得罪身邊的人，一有小挫折，第一個責備就是自己不夠好。

29歲的鎌田綠小姐單身六年，每個周末幾乎都窩在家享用甜點，身材越來越豐滿，雖然也嘗試市面上的減肥法，但往往陷入惡性循環，一方面責怪自己貪吃，一方面卻無法停止壞習慣.....但神奇的是，有一天在書店讀到了手塚千砂子的「讚美日記」後，整个人生大逆轉，岡繪美小姐不但考上了美甲師執照，鎌田綠小姐減重成功還交了男朋友，她們的實證感言，更紀錄在圖解版實踐篇的《寫給自己的讚美日記》中。

《寫給自己的讚美日記》，讓許多沒有自信，對人生有挫折感的讀者重新找到肯定力量的契機而改變生命，其實就是「讚美自己」這件事。但讚美自己絕對不是自我催眠，也絕對不是自我感覺良好而已，手塚千砂子說讚美其實也是要練習的，隨身攜帶一本筆記本，每天只要三分鐘，先從理所當然的事開始肯定自己，「今天做了早餐，確實吃了之後去上班」要改成「今天做了早餐，吃了之後去上班的自己真是了不起！」慢慢就會發現，原來自己有很多優點可以發揮。

現代人在工作，生活壓力的催逼下，往往變得神經緊張，無法排解每天累積的憂鬱，本書正是讓你脫離惡性循環的一把鑰匙，隨時隨地你都可以擁有這本神奇日記本。

自我稱讚比受他人稱讚更有效！

換個角度，先改變自己，周圍的人也會一起改變！

用正面的放大鏡，找出自己的優點。

練習前：

大腦充滿消極迴路

一切都是別人的錯！在意別人的目光！

不管到哪裡都找不到歸屬的自己。

沒有自信，容易埋怨自己。

練習後：

大腦重新製造一條「自我稱讚的迴路」

注意到別人的優點，知道如何與別人相處。

這就是我嗎？發現新的自己，活化人生感覺。

有自信，勇於大膽嘗試。

從現在開始練習，養成讚美自己的習慣，發現被埋沒的才能

Before(負面)

為什麼我老是這樣？

我身材好差！

反正我就是辦不到！

為什麼我就是不能改變呢？

After(正面)

下次一定可以成功，我還是有優點。

可是我有一頭柔順輕盈的頭髮也很有魅力。

會試試看做到自己能做的部分！

開始寫了讚美日記，很快就看到改變！

寫給自己的讚美日記 EASY 4步

1 只要筆和紙。

2 隨時隨地可以寫。

3 第一頁：我想成為這樣的自己.....

《寫給自己的讚美日記》

4大聲唸出來！

本書特色：

- 1.圖解方式讓讀者清楚如何寫讚美日記。
- 2.實例舉證，更能說服人心。
- 3.簡單，清楚，好學，沒有負擔與壓力，人人隨時隨地都可以開始讚美自己。

《寫給自己的讚美日記》

作者簡介

手塚千砂子

NPO法人「自我尊重實踐協會」代表理事，「心靈課堂TEZUKA」主辦人。自行開發出提高自尊感的課程，在全國各地的地方政府、團體舉辦過數千場研習、演講。透過長年來的實證研究，開發出獨創的課程。獲得讀者絕大支持，「覺得獲得了拯救！」

高橋美起

插畫家、角色設計師，多摩美術大學畢業後曾於文具廠商San-x參與「焦麵包」、「小甘栗」等角色的原案及文具設計、繪本制作，目前為自由接案者，主要以書籍、雜誌等為活躍中心，主要著作有《高橋美起天天都要吃麵包》《高橋美起圈圈叉叉的瞬間》《高橋美起陪你來吃丼飯》《高橋美起的東京美食地圖》等圖文書。

書籍目錄

第一章

什麼是驚人的「讚美力量」？

讚美話語可以取悅大腦

「自我稱讚」比受人稱讚更有效

你是否太過在意他人的眼光？

無意識中使用的負面話語會給大腦帶來壓力

改變語言就能改變思考的習慣和印象

揮別沒有自信、莫名不安的情緒，受人稱讚

自己讚美自己是需要練習的

使用筆記本和筆，手寫可以更提升效果

培養「自我稱讚迴路」，周圍的人也會跟著改變

「這就是我嗎？」發現新的自己

第一章總整理「何謂讚美力量？」

Column寫給自己的讚美日記經驗談

CASE 1考取美甲師執照！岡小姐的例子

CASE 2 育兒生活不再感到煩躁！田中小姐的例子

第二章

開始寫「讚美日記」

簡單規則1 只需要準備筆記本和原子筆

簡單規則2 書寫的時段自由自在

簡單規則3 在第一頁寫下「我想成為這樣的自己」

簡單規則4 遵守讚美日記的約定

STEP 1 第一天～第三天

首先，先自由的稱讚

從稱讚行動或工作開始比較容易

稱讚自己視為理所當然的事

換個角度看，負面也會變正面

第三天「讚美日記」書寫範例

STEP 2 第四天～第七天

稱讚眼睛看不見的部份

稱讚自己的內在

稱讚感覺和感性

稱讚自己心中的想法、夢想和希望

第七天的「讚美日記」書寫範例

STEP 3 第八天以後～

讓讚美話語升級吧

稱讚沒有做的事

稱讚現在正在努力的事，以及過去曾努力過的事

稱讚身體的活動和外表的正面變化

第八天的「讚美日記」書寫範例

不知道該用什麼讚美話語時.....讚美話語清單

Column寫給自己的讚美日記經驗談

CASE 3 成功減重，還交到了男友！鎌田小姐的例子

第三章 提升「讚美日記」效果的小課程

LESSON 1 練習注意負面話語

LESSON 2 練習發現自己在責備自己

LESSON 3 接納自己、溫柔重述的練習

《寫給自己的讚美日記》

第四章 持續「讚美日記」的Q&A

Q.1 自己稱讚自己，這不是很難為情嗎？

Q.2 我從來沒被父母親稱讚過，所以不知道什麼是讚美話語，腦中想起的全都是消極的話...

Q.3 老是稱讚似乎會讓人變得沒用？

Q.4 我總是忍不住會想，要更加油才行、這樣下去是不行的

Q.5 我以為如果不治療過去的心理創傷，那麼即使稱讚現在的自己也無法往前進？

Q.6 我每天老是被上司責罵，實在想不出任何讚美話語

Q.7 雖然已經學會讚美自己，但我還是無法讚美丈夫

Q.8 停止不寫讚美日記是不是會恢復原狀呢？

《寫給自己的讚美日記》

精彩短評

- 1、其實讚美日記的原理很簡單，正如它的名字一般，讚美。這是一本相當可愛的書，主要歸功於插畫家筆下的讚美小雞，在書頁的每一個角落時時刻刻提醒你要把負面迴路轉換成積極的正面想法。此外書中也列舉了一些開始寫讚美日記后人生出現變化的讀者故事，對讚美日記有興趣的不妨一閱。
- 2、2016人生之書，還記得某個下午在太古誠品偶然看到這本書，雖然是塑封好的，還是有點好奇，但是那個時間點我最缺的就是鼓勵了，而且也知道鼓勵還是要靠自己，就在那時這本書出現了！

《寫給自己的讚美日記》

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