

# 《和內在的自己作朋友》

## 图书基本信息

书名：《和內在的自己作朋友》

13位ISBN编号：9789572920251

10位ISBN编号：9572920251

出版时间：20040501

出版社：光點

作者：潔娜．黛安/黃春華譯

页数：185

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)

# 《和內在的自己作朋友》

## 內容概要

生命如同一則故事，所有答案都在自己身上，而從探索我的過程中，生命的義意得以源源展現，隨作者的引導一步步各內觀照，你可以學習如何卸下過去的經驗的包袱，釋放長久積壓的的殘餘感受，而能專注此時此刻，對自己的所言所行都能立即洞查。愈認識自己，你便愈能欣賞、接納自己，從經驗中得到智慧，讓生命愈來愈開闊、自在。

# 《和內在的自己作朋友》

## 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)