

《找到幸福的自己》

图书基本信息

书名：《找到幸福的自己》

13位ISBN编号：9789868572478

10位ISBN编号：9868572479

出版社：所以文化

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

《找到幸福的自己》

內容概要

幸福近在咫尺，為何卻常感覺遠在天邊？ 過去！大家尋尋覓覓生命的力量，患得患失自我的主權，錯過了幸福巴士好幾站！ 現在！你可以邀請屬於你的甜蜜和幸福進入你的生命中，你值得擁有更好的生活！ 10個幸福指標，只要開始，就已經走向你！ 台灣少數跨足政治、經濟、企業與心靈成長領域的靈性帶領人。四十歲之前，涉足政壇；四十歲以後，找回自我，研習中外各種心靈成長課程，卓然有成。 成功大學商學院所畢業後，曾在競爭激烈的證券市場服務，擔任過企業經理人、上市公司操盤人。從政期間，曾在立法院擔任國會助理、辦公室主任，處理過無數選民服務，以及協助推動各項法案。 因出身政治家庭，從小就常見各色人物出入家中，或為了解決生活問題而困擾，或為了錢與權而爭執不休，因此對生命及人生有更深刻的體會。人生閱歷豐富，並樂於分享。 《找到幸福的自己》是作者與讀者的幸福約定，在讀者期待中出版。

《找到幸福的自己》

作者簡介

田書綸，學歷：成功大學企管系畢業。 經歷：中華民國青年友好訪問團美東團（1985年），遠東證券公司高級業務員、專員，立法院國會辦公室助理、主任。 心靈課程：台灣喜馬拉雅禪修學會拙火瑜珈禪修課程，淨觀中心深層溝通教育課程，圓桌教育基金會課程，財團法人永約文教基金會林凱沁老師教育課程，國際哲卡·馬任諾學院心理劇研習，美國拜倫·凱蒂「一念之轉」技術課程研習，藍道瑪鍵盤之音療頻譜的臨床治療與應用課程研習，薩提爾系統轉化治療模式專業訓練研習。

《找到幸福的自己》

書籍目錄

推薦序：甜蜜的幸福 賴佩霞推薦序：成就不受限的人生 王子云推薦序：幸福可以自己動手來
顏幸枝推薦序：值得青年朋友學習 黃昭順前言：我們都配得到幸福1 說好的幸福幸福是什麼？／幸福的本質／幸福的定義／我們都值得擁有幸福／看不見的幸福／幸福是看見自己／幸福自我檢測2 親情我們在這裡長大，也在這裡受傷／我們選擇了自己的父母／排行也會有問題／重新看待我們的父母／成為自己的內在父母／祝福我們的孩子／父母以身作則／孩子有自己的所有權／開啟祖先的加持／親情與幸福之間／女孩與父親3 親密關係愛情是什麼？／兩個原生家庭／婚姻是學習的開始／健康的婚姻是健全家庭的基礎／誠實面對感情，壓抑只會更糟／性的吸引力／誤跳火坑／耐心傾聽，同理溝通／結婚？離婚？／一個男人，兩個太太4 友誼信任與交託／誠懇地傾聽／真誠地溝通／接受與付出／與他人相處5 工作工作的性質／成功的條件／快樂的工作／給自己，也給別人一次機會／學習在工作中正向思考／行動力／練習快樂技巧，工作更有效率6 健康愛自己的身體／情緒如何影響健康／收回身體／呼吸的重要／食物對身體的影響／運動好處多／感恩自己的身體／一封對身體的感謝信7 財富金錢是一種流動／金錢是工具／金錢的恐懼／金錢的限制性信念／金錢的意義／金錢的動力／保持金錢的美感8 成熟度成熟的本質／展現於心智與情緒上的成熟／成熟是一致性的表現／成熟是自我整合9 愛自己什麼是愛自己？／愛自己的三個面向／你是否真的愛自己？／不是我的錯／把主權與力量收回來／成為自己都會愛上的人／別讓過去阻礙你10 信仰人類與宗教／與神的連結／愛與信仰／靈性的追求／在靈性上進化／信任上帝11 對世界的信任與世界的關係／自然界／生命的省思／自然的平衡12 看見幸福女人的幸福／相信幸福13 一念之轉拜倫·凱蒂的教導／九天課程／轉念作業的練習／轉念作業單後記

《找到幸福的自己》

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