

《丰盛之书》

图书基本信息

书名：《丰盛之书》

13位ISBN编号：9787511291961

出版时间：2016-1

作者：[美] 拉里·克兰

页数：257

译者：王昭

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.tushu111.com

《丰盛之书》

内容概要

本书作者拉里·克兰是一个白手起家的百万富翁，他有着多重身份，是一名当之无愧的成功者。然而，他曾经也有着与大多数人一样的烦恼，即无法体验到全然的快乐。他曾尝试过许多方法，而统统以失败告终，直到他偶然习得了释放法，才达到了人生的丰盛之境。在本书中，他把这个将科学与灵性合而为一的方法，分享给更多的人。作者在书中介绍了一系列非凡的技巧，这些技巧看似简单却蕴含着深意，它可以帮助读者清除丰盛之路上的所有障碍。将释放法付诸实践，能显著提高生活质量，将内心那些“我不行”的想法尽数清除，取而代之的则是“我能行”的勇气。

《丰盛之书》

作者简介

拉里·克兰（LawrenceCrane），一个白手起家的百万富翁，是教师、演说家、作家，更是一名成功的商人。他的事迹被上百种杂志和报纸报导，其中包括《时代》和《电视指南》，他还出现在世界各地的电视节目上。他亲自传授给人们释放负面情绪、压力、潜意识阴影的圣多纳释放法，帮助他们拥有生命中完全的丰盛和喜悦。

书籍目录

- 从“我不行”到“我能行” / 001
- 序言 / 002
- 作者序 释放法是如何诞生的 / 005
- 引言 我们开始吧！ / 008
- 第一章 释放法及其对生活的深远影响 / 016
- 第二章 充分利用丰盛课程 / 025
- 第三章 深入研究 / 029
- 第四章 释放情绪的具体方法 / 032
- 第五章 倾倒消极，释放抗拒 / 041
- 第六章 欲望等于匮乏 / 044
- 第七章 想要解决问题而导致的恶性循环 / 051
- 第八章 如何控制情绪 / 058
- 第九章 情绪的根源 / 069
- 第十章 对金钱的贪恋与厌恶 / 075
- 第十一章 对所有事物的贪恋与厌恶 / 086
- 第十二章 摆脱自我否定的习惯 / 096
- 第十三章 用释放法获得健康 / 107
- 第十四章 释放人际及两性关系 / 116
- 第十五章 责任 / 123
- 第十六章 头脑及其运作方式 / 127
- 第十七章 如何摆脱忧虑 / 138
- 第十八章 通过释放达成目标 / 154
- 第十九章 显化 / 163
- 第二十章 自傲——阻碍了我们获得丰盛 / 169
- 第二十一章 支票簿练习 / 186
- 第二十二章 愧疚以及摆脱愧疚的方法 / 192
- 第二十三章 紧抓不放与放手 / 197
- 第二十四章 满足及如何持续地满足 / 203
- 第二十五章 清理旧有的人际关系 / 210
- 第二十六章 制订目标，增强意愿 / 219
- 第二十七章 让释放的效果最大化 / 224
- 第二十八章 特殊释放法 / 233
- 第二十九章 结语：一切才刚刚开始 / 240

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.tushu111.com