

# 《女人的觉醒》

## 图书基本信息

# 《女人的觉醒》

## 前言

为什么每个女人都要读这本书一般书籍的前言部分多半是为了告诉读者，哪些人适合阅读本书，以及为什么要阅读本书。不过在我看来，我可不是回答这些问题的最佳人选，因为每个人都有自己的饮食方式，因此我认为每个人都应该阅读这本书。或许他想知道自己为什么一吃东西就无法停止，或许他希望利用自己最便利的武器来消除一些东西，比如上瘾、不舒服的感受和从未有过质疑的，关于自身局限性的看法；或许他甚至希望以此作为途径，获得自己最想拥有的东西，比如从此内心波澜不惊，比如得到身体和心灵永远的轻松。这些人，都应该读一读这本书。另外，每一个曾经探求过生命意义的人，每一个质疑过上帝，或者觉得曾经被上帝抛弃过的人，也都应该读一读这本书。这是不是已经包括了所有人？或许吧。不过正如我所说，因为在我的一生中，有长达三分之二的时间都在为人与食物的关系如此密切、如此意味深长而震惊，因此我在这个问题上无法完全客观。我在这本书里阐述了自己所知的一切。包括如何以饮食作为解除一切痛苦的途径，如何减肥的秘诀，以及，那个被许多人称为“上帝”的、通体光明的存在。

# 《女人的觉醒》

## 内容概要

《女人的觉醒》内容简介：我们与食物之间的关系，其实是我们与生命本身关系的精准缩影。无论你的体重是340磅还是120磅，只要你感觉不饿时还在吃东西，你就是将食物当作毒品，用它来对付诸如无聊、哀伤、空虚、孤独或者被抛弃等负面情绪。

节食减肥又为什么那么受欢迎？因为它不仅暗示你通过节食，你将拥有一个与现在截然不同的身体，而且，当你拥有那个身体之后，就能够拥有截然不同的人生。它甚至暗示你，如果恨自己到了一定的程度，你就会转而爱自己。它试图让你相信，如果你折磨自己到了一定的程度，就会变成一个内心宁静、状态放松的人。但这怎么可能！

《女人的觉醒》能做的，就是引领你走一段充满启示和惊喜的旅程，让你从改变自己与食物的关系开始，改善你跟自己身体的关系，乃至你跟这个世界的关系。

海报：

# 《女人的觉醒》

## 作者简介

# 《女人的觉醒》

## 书籍目录

Preface 盘中乾坤 漫长的等待 艰难的突破 碰触内心的恐惧 接受真正的自我 整个世界就在盘中 女人的敌人不是食物是自己 食物与幸福息息相关 打开深入心灵世界的通道 你的饮食就是信仰的真实写照 为什么每个女人都要读这本书 Part 1 原则 Chapter 1 谁是你生命中的上帝 混乱从爱上食物那一刻起 节食和暴食都是表达绝望的方式 你与食物之间到底是何关系 Chapter 2 停止无尽的折磨，学会与身体和平共处 停止节食是改变的起点 女人一生都在跟自己的身体较劲 苗条的身材就等于强大的内心吗 为什么不饿时也想吃东西 减肥解决不了任何问题 直面自己最真实的感受 Chapter 3 不要低估自己的逃跑倾向 我的第一次逃跑经历 逃跑就是在拒绝全身心生活 暴饮暴食只为逃避现实 其实生活并没那么糟糕 直面现实，抛弃过去 不要把自己提前送入地狱 回到当下，活在当下 不再逃跑，就不再苦恼 Chapter 4 体重不是一切，但它又关系着一切 痛苦与体重无关 暴饮暴食只会带来虚假的快乐 成功的路上难免有阻碍 别被自己的空虚感吓到 体重问题掩盖了其他问题的真相 顺其自然地接受现实 Chapter 5 超越残缺，地狱就在别处 尊重和倾听自己身体的需要 接纳自己的所有不完美 重新审视你的身体 你转向食物的动机是什么 觉醒的渴望 Chapter 6 你值得被爱 节食只会让你更加恨自己 改变，从了解自己开始 端正对自己的认知 善待自己的身体和内心 每个人的生命都值得期待 Part 2 修炼 Chapter 7 反思，帮你禁锢心中的猛虎 反思你的核心观念 悲伤的过往是心中的猛虎 穆基的一生给我的启示 给黑色的情绪找到宣泄口 勇敢面对那些黑色的过去 如何练习反思 Chapter 8 从腹部入禅开始 让疯狂的大脑平静下来 身体比大脑更值得信任 与惊奇联姻 腹式入禅法 人禅——摇醒自己，回归身体 Chapter 9 学会栖居在自己的身体中 你离自己的身体有多远 拥有身体就拥有天堂 提醒自己，回到身体中栖居 Chapter 10 抛弃来自地狱的导航仪——如何寻找心灵的方向 找到一直在阻挠你的“那个声音” 你为什么对自己批评不断 努力探知事情的本来面目 爱自由，甚于爱一切 夺回你自己的身体 给予自己信任和爱 ..... Part 3 进食 写在最后的话 致谢 附录

# 《女人的觉醒》

## 章节摘录

版权页：我一直用过度饮食惩罚自己，却也不断为此深感羞耻。每一次，当我又超重了，当我节食减肥失败了，我都觉得这是生活在向我证明，我最深层的恐惧是真实的。那些我又笨又可怜、根本无可救药、不该活在世上的认知，全部都是事实。这让我很绝望，我知道有不少人通过药物或者酗酒来表达过同样的绝望，我与他们的唯一区别在于，我选择的是巧克力。节食就像祈祷。它是我们发出的哀号。我们不在乎听众是谁，我们只想说：我知道我很胖，我知道我很丑，我知道我毫无节制。但是你看，我真的努力了。你看，我已经这样决绝地限制自己，压抑自己，惩罚自己了。像我这样经历了这种折磨的人，难道不应当得到些回报吗？就是因为节食和暴食是我表达绝望的主要方式，停止它们的后果几乎让我无法想象，因此我很难决定停止节食。那样做就仿佛我做了什么大逆不道的事情一样。仿佛打破了原本忠贞不渝的誓言。又仿佛是在说：“你错了，上帝！你错了，妈妈。我是应该获救的！”从某种意义上说，做出不再节食的决定，让我彻底放弃了一直以来坚信的自甘堕落的信念。从那一刻开始，一个我从来不曾见过的自己出现了。她是那样的可爱，对仁慈与爱充满感知，并且毫不怀疑自己属于这个世界。

# 《女人的觉醒》

## 媒体关注与评论

我和食物之间的纠结终于永远打破了！如果你也在和体重抗争，这本书真的真的能让你在一生中首次了解自己肥胖的真正理由，找出这些理由，就能带给你生命的奇迹。——美国脱口秀女王 奥普拉

这是一本惊世骇俗、幽默风趣、抚慰人心，又充满了深刻智慧与灵性洞见的著作。作者的文笔深刻惊人，让我在阅读过程中数度赞叹不已。吉宁·罗斯是全世界的珍宝，她的书更是一份珍贵的礼物。

——《心灵鸡汤》作者 盖伊·汉德瑞克 吉宁·罗斯又完成了一本非凡的著作，这本书不但词藻优美、感人肺腑，而且充满了幽默感与真知灼见。最重要的是，作者提供了一个实用的方法，告诉我们如何透过自己的身体，甚至是某些最难熬的情绪，深刻地转化自我，回归灵魂深处。 《幸福与富足》作者 瑞克·福斯特

# 《女人的觉醒》

## 编辑推荐

《女人的觉醒》编辑推荐：美国亚马逊五星推荐，18周蝉联畅销书榜第1名。《纽约时报》畅销书榜第1名，美国出版人周刊畅销榜第1名。美国脱口秀女王奥普拉读了这本书，发誓终生不再减肥！无论你是高贵、世俗、富有、贫穷、快乐或悲伤——How you eat tells all.选择怎么吃，便是选择怎么活着。超越食物和情绪，你才能见证生命内在的光辉和灿烂。每一个觉得自己太胖或者太瘦，腿太粗或者屁股太大的女人，每一个明明觉得不饿还一直在吃东西的女人，每一个拼命节食想要一个全新身体的女人，你需要的只是心灵的觉醒！



# 《女人的觉醒》

名人推荐

## 《女人的觉醒》

### 精彩短评

1、貌似说的都是你的问题貌似解决不了任何问题，奇怪的是真正的大师从来不会着这种书。

2、呵呵，破书，白买了，骗子

3、完全没看懂，不知道怎么才能有代入感。

4、看完全书，感觉有些话是写到我心里去了。曾经我也是这样的一个厌恶自己的身体到一定程度的人，从来没有想过自己的身体与快乐和幸福的关系，一直坚信只要我的身材变好了，自己就会自然而然变得幸福和快乐，知道我看完这本书之前，我还是这么认为。因为我从没有成功过，所以，总认为总有那么一天的。可是，我却一直为之很苦恼，从来没有感受过平凡生活中的快乐。走在学校里，我看着别人修长的双腿，内心真的是说不出的难受和恨。我总想着那一天的到来，可是永远都是停留在想象上。我想着想着，可是很少真正付诸于行动，偶尔到操场上跑步，也是受不了跑步的无聊与乏味，坚持不了多长时间。就这样三天打渔两天晒网，那一天，我必须承认，这个状态的我永远都看不到了。于是，我更加恨透了我自己。其实，我的内心又是矛盾的，因为我是不是会来个自我安慰：反正我合适的衣服穿，不减又怎样？！这样的自欺欺人只是让我更加厌恶自己。我更加从来没有意识到，我的身体的饥饿其实是来自于我内心的饥饿。还记得我高中那会儿，每天中午回家都吃满满实实的一碗白米饭，还吃很多菜。而我那时的状态就是，在学校满满的不满之意，根本学不进去，再加上高三的无形的压力。于是，我就用吃来填补我内心巨大的空虚。现在，我终于要为自己当初的所作所为付出应有的代价了。

看完书，我从一个过来人的身上知道了很多。

“地狱，就是永远希望自己生活在他处。如果你一直身在此处，心在他处，那么对于当前的状态，你永远都不会满意。换句话说，你总是不满现状，却拒绝为改变而努力。”我也将永远得不到快乐！

5、建议有进食障碍的人，特别是女性都看一下。食物就是和母体是一种重要的关系

6、显然作为一本禅修式心灵鸡汤，这本趣味性比《遇见未知的自己》差多了。两千字的长微博就能搞定的事情硬是用十几万字来说，没有所谓“内心的平静”的确是做不到的，所以说，难道能坚持完完整整耐心地读下来，本身就是一种修行？不过还是有些段落很精彩，深有共鸣。

7、质量不错，但内容还好

8、透视女人与食物的关系，盘中乾坤，感悟人生

9、语言文字有所共鸣，所谓面对认识现实中问题而不是用食物的数量来麻醉自己，我们一直以来总喜欢用一种角度看待问题，才发现钻牛角是没有交流寻找其他认知方式的结果

10、非常不错,喜欢,已读一遍

11、关注身体。

12、很有用的一本书，让我觉得生活又美好了。真的没必要减肥，保持正常很好

13、给悲观者打开了一扇自爱的大门，灵魂提点之作。

14、书中所提及的理念非常好，但是对于自我训练的应用方法不多。理念这东西，知易行难。作者是如何一步一步引导学员的呢，又有什么好的方法在读者自己能够更好地进行自我修炼呢？如果有更加具体的实用的方法就好了。理念很好，只是怎样转入实践，难。

# 《女人的觉醒》

## 精彩书评

1、看完全书，感觉有些话是写到我心里去了。曾经我也是这样的一个人，从来没有想过自己的身体与快乐和幸福的关系，一直坚信只要我的身材变好了，自己就会自然而然变得幸福和快乐，知道我看这本书之前，我还是这么认为。因为我从没有成功过，所以，总认为总有那么一天的。可是，我却一直为之很苦恼，从来没有感受过平凡生活中的快乐。走在学校里，我看着别人修长的双腿，内心真的是说不出的难受和恨。我总想着那一天的到来，可是永远都是停留在想象上。我想着想着，可是很少真正付诸于行动，偶尔到操场上跑步，也是受不了跑步的无聊与乏味，坚持不了多长时间。就这样三天打渔两天晒网，那一天，我必须承认，这个状态的我永远都看不到了。于是，我更加恨透了我自己。其实，我的内心又是矛盾的，因为我是不是会来个自我安慰：反正我合适的衣服穿，不减又怎样？！这样的自欺欺人只是让我更加厌恶自己。我更加从来没有意识到，我的身体的饥饿其实是来自于我内心的饥饿。还记得我高中那会儿，每天中午回家都吃满满实实的一碗白米饭，还吃很多菜。而我那时的状态就是，在学校满满的不满之意，根本学不进去，再加上高三的无形的压力。于是，我就用吃来填补我内心巨大的空虚。现在，我终于要为自己当初的所作所为付出应有的代价了。看完书，我从一个过来人的身上知道了很多。“地狱，就是永远希望自己生活在他处。如果你一直身在此处，心在他处，那么对于当前的状态，你永远都不会满意。换句话说，你总是不满现状，却拒绝为改变而努力。”我也将永远得不到快乐！

# 《女人的觉醒》

## 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](http://www.tushu111.com)