

# 《尋找內在的桃花源》

## 图书基本信息

书名：《尋找內在的桃花源》

13位ISBN编号：9789866436632

作者：（台湾）許添盛

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

# 《尋找內在的桃花源》

## 內容概要

每個人內在都有個桃花源，  
那是找回幸福喜悅的起點，  
一起來尋找你內在的桃花源吧！

人都不免為自己的未來憂慮過、也永遠都在為未來做準備，但你真的有未來嗎？你在每個當下都「樂活」著嗎？一個人的心靈愈空虛，就愈需要更多的名利、保單、房產、銀行存款、他人的在乎，來填補自己這個無底洞。

其實，喜悅是一種幸福的感覺。「要得到幸福與喜悅很簡單，只要降低標準就好。」既然一個人的痛苦與不幸，來自於大腦設定的標準，所以只要降低標準，自然能減輕痛苦，但所謂的「降低標準」並非要你沒有志氣、不求上進，而是要你改變大腦裡的設定，那麼你每天都會過得很幸福、活得很喜悅，幸福與喜悅便是你生命最大的收穫了。

根據統計，一個人每天至少有百分之九十的行為都是無意識的，你完全沒有察覺到什麼，只是自然而然就這麼做了。賽斯說過「外境即心境」，發生在我們身上的事件並非隨機而來的，而是我們的意識選擇或創造的。賽斯強調「你創造你自己的實相」。究竟要如何讓自己「心想事成」呢？首先得在你的腦中先植入一個信念，一旦信念發生效用時，便會在你人生中，產生一個相對應的事件。例如你可以選擇相信自己是一個幸運的人，並藉由你的相信，開始創造出幸運的事件來，並且發生在自己身上。你也可以經常告訴自己：「所有發生在我身上的事情都是好的，一切都是最好的安排。」這就是一種信念。

你可以決定要用笑臉或哀悽的臉面對這個世界，當你用信念、情緒、想像力等心智活動，再加上具體的行動；內在那個心智活動，將會在現實世界中產生結果。讓你從此以後可用這個方法來利己利人、利益眾生，做一個快樂的信念實踐者！

# 《尋找內在的桃花源》

## 作者簡介

許添盛 醫師

畢業於台北醫學院，曾任台北市立仁愛醫院家庭醫學科專科醫師。為了更瞭解人類心靈對身體的影響，於是轉入精神科領域，曾任職台北市立療養院精神科、台北縣立醫院身心科主任。現任賽斯身心靈診所院長、賽斯文化發行人、財團法人新時代賽斯教育基金會董事長。喜愛寫作及禪修，曾為聯合報心靈版、中國時報家庭版、大成報心靈推手版、自由時報家庭版及中國時報醫藥版專欄作家。

許醫師鑽研新時代思想十數年，尤偏愛賽斯；同時從事身心靈整體健康研究，對於癌症的治療及預防復發有獨到心得。擅長以理論配合生活實例及臨床案例，以深入淺出的方式，多年來在中華新時代協會講授「賽斯心法」，成立「身心靈健康成長團體」、「美麗人生癌症病患成長團體」、「賽斯學院」及「賽斯心法修鍊班」，並應邀至全國各縣市、香港、馬來西亞、美加等地，舉辦數百人大型講座，場場爆滿，佳評如潮。

為服務更多的社會大眾，許醫師於2007年成立賽斯文化，2008年成立新時代賽斯教育基金會及賽斯身心靈診所，希望藉由個人身心靈的成長及生活方面的正面轉變，來達到追求自性的引導、開發內在的智慧。讓人們真正明白疾病乃是自內在心靈的扭曲及衝突，並藉著自我學習及開悟，引導人們走向內在的朝聖之旅。

# 《尋找內在的桃花源》

## 書籍目錄

### 關於賽斯文化

自序 嶄新的自己 許添盛

### 赤子之心

1 新時代兒童全人教育觀

2 孩子是我們的一面鏡子

3 展開生命的翅膀：開發兒童潛能

### 創造喜悅

4 喜悅、富足、健康的心靈新視野

5 打造生命的奇蹟

6 發現人性中的神性之美

### 心想事成

7 創造自己的身心靈桃花源

8 如何創造自己的好運

9 心想事成的祕密

### 穿透生死

10 從心著手，絕處逢生

11 談生論死

12 穿透生死的迷思

## 《寻找内在的桃花源》

### 精彩短评

1、家庭教育概论老师推荐的作者，我喜欢她的课，却看不下去她推荐的书。也许是因为我喜欢听别人用笃定的话语帮我坚定对生命的认识，但不能接受自己一个人读着这些完全没有悬念的道理。

# 《寻找内在的桃花源》

## 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)