

《簡單的事持續做，就不簡單！》

图书基本信息

书名：《簡單的事持續做，就不簡單！》

13位ISBN编号：9789862351963

10位ISBN编号：9862351969

出版时间：2012-9-2

出版社：臉譜出版

作者：Rick Hanson

页数：272

译者：盧郁心

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

《簡單的事持續做，就不簡單！》

內容概要

《簡單的事持續做，就不簡單！》

作者簡介

書籍目錄

第一部分

善待自己

1. 為自己著想
2. 看見好事
3. 對自己慈悲
4. 放鬆
5. 放慢腳步
6. 看見自身的好
7. 原諒自己
8. 睡眠充足
9. 對你的身體友善
10. 滋養你的大腦
11. 保護你的大腦

第二部分

享受生命

12. 享樂
13. 為事高興
14. 對事感恩
15. 微笑
16. 多多休息
17. 發掘美妙事物
18. 說「好」
19. 保持信念
20. 為事興奮

第三部分

培養能力

21. 尋求庇護
22. 發掘能量
23. 保持正念
24. 稍作停頓
25. 保持耐心
26. 享受人性
27. 洞察生活
28. 不畏可怕經驗
29. 運用意志力
30. 嚮往卻不執著
31. 繼續向前

第四部分

擁抱世界

32. 保有好奇心
33. 感受雙手
34. 「不知道」
35. 盡力而為
36. 接受自己有限的影響力
37. 照料「因」
38. 勇敢作夢
39. 別當驚弓鳥

40. 撲滅惡火

41. 慷慨大量

第五部分

平靜自處

42. 意識你的當下

43. 感受安全

44. 為自己的氣質為傲

45. 疼愛內心的孩子

46. 別捕風捉影

47. 釋放對不完美的焦慮

48. 回應而不反應

49. 別看得太嚴重

50. 填補心裡的破洞

51. 放手

52. 愛

《簡單的事持續做，就不簡單！》

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