

《療癒時光，你終將盛放》

图书基本信息

书名：《療癒時光，你終將盛放》

13位ISBN编号：9789865755386

出版时间：2015-9-1

作者：清流

页数：312

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

《療癒時光，你終將盛放》

內容概要

只有當你治癒了時光，
學會面對所有難搞的事、難處的人、難受的地方、難過的日子，
那些不堪回首也無法忘懷的痛苦和挫折，
才能真正成為人生的一部分，
才能靜下來享受曾經、現在和將來那些不完美時光中的美好。
終點也正是新的起點，當我們遍尋一切療癒方式時，才會發現最終的療癒力量其實正在自己身上，那就是自己心底那份不會磨滅的對生命的愛與熱情。

當我們能夠正視自己所經歷的傷痛、挫折和煩惱，學會用一些方法接納、撫慰、治癒這些生命中的不完美的時刻，就是我們的心靈成長，獲得更強大的內心力量的時候。

總有一天我們會意識到，擺脫困境的唯一方法，正是堂堂正正地面對自己的脆弱，發現自己內在的力量，從困境中成長起來。

一個成熟的人有勇氣展現自己的堅強和脆弱，而不因傷害把自己緊緊包裹起來；他能夠走過人生，而不與任何一個珍貴的瞬間失之交臂；他也能對世間的痛苦感同身受，並以溫柔之心對待自己和他人。

表達在心靈成長中發揮著至關重要的作用。當一個人能把他的痛苦表達出來，他的痛苦就得到了宣洩，不再是阻礙他前進的路障；當一個人能把喜悅表達出來，他的喜悅就變得更加真實，成了他生活中的一部分。

珍惜生活中的美好可以從學習感恩開始，當你每一天都能列出一大堆人、事、物，並真誠地對它們表示感謝，相信你已經學會了珍惜它們。

本書特色

《療癒時光，你終將盛放》是一本完全時光療癒書，教你如何透過了解自己的身體、透過美食、透過觸摸、透過感恩、透過保持夢想、透過陪伴、透過掌握生活的意義……讓當下真正明媚起來，不迷茫、不焦慮、不浮躁。

《療癒時光，你終將盛放》

作者簡介

清流
本名莊曉丹。美國那洛巴（Naropa）大學超個人心理諮詢（Transpersonal Counseling Psychology）碩士、波士頓大學工商管理碩士（MBA）、科羅拉多州註冊心理諮詢師、美國心理諮詢協會會員，擁有洛磯山完形馬術學院（Gestalt Equine Institute of the Rockies）馬術療法證書。
擅長軀體導向的完形療法（Gestalt Therapy）、強調正念的認知行為療法（Cognitive Behavioral Therapy）和馬術輔助心理療法（Equine-assisted Psychotherapy）。
關注焦慮、抑鬱、驚恐、憤怒等相關的情緒障礙，急性心理創傷和成長過程中的慢性心理創傷，親密關係、家庭和人際關係及相關的社交和依戀問題，個人價值、自尊心、自信心，以及高功能人群的心靈成長、職業發展和諮詢師自我體驗。

《療癒時光，你終將盛放》

書籍目錄

《療癒時光，你終將盛放》

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