

# 《當下說不的力量》

图书基本信息

# 《當下說不的力量》

## 內容概要

# 《當下說不的力量》

## 作者簡介

# 《當下說不的力量》

## 書籍目錄

【作者序】你的「勇敢說不」宣言：除了點頭說「是」之外，你還有其他選擇

【前言】這是一本讓你能夠自在說「不」的書

從當下開始，把說「不」當成人生重要的功課

閱讀本書的規則：按部就班練習，讓被制約的意識覺醒

拋棄自我偽裝，勇於向他人「求救」

說不，需要更大的智慧與勇氣

第一章 說「不」，讓你從錯誤的「是」中，重獲新生

會適時說「不」的人，才算真正活著

說不的力量，讓我學會感恩

說不，翻轉我的悲慘人生

保持身體健康，向不良的生活習慣，說不

向負面情緒的嘀咕與怨懟，說不

向無法擺脫的失敗感受，說不

第二章 說不的力量，帶來真愛、創意與豐盛

當你不需要時，就是說「不」的正確時機

向那些不懂得善待你、珍惜你的人，說不

向不切實際的愛，說不

向不敢或不願承認自己的軟弱與需要，說不

當內在發出第一個危險警訊時，就是要你立刻說不

向嫉妒，說不

向喜歡自編自導自演的習慣，說不

向害怕被拒絕的感受，說不

第三章 向虛構編造的故事、違背自己心意的事，說不

向別人強加於你的人生劇本，說不

向你不想做的事以及別人投射在你身上的幻想，說不

向奴役你的工作和主管，說不

向不好意思不說「是」的心態，說不

向無止盡的抱怨，說不

說不，不是逃避，而是忠於自我

向毫無必要的過度擔心、憂慮，說不

向社會壓力、別人對你的操控，說不

向慣性的情緒施虐者，說不

第四章 向過往憤怒、羞愧、困頓的記憶，說不

說不的當下，你才算是真正做自己

充滿慈悲智慧、療癒人心的「不」

無常隨時降臨，請珍視當下的一切

當你向謊言說不時，奇妙的事就會發生

向為了取悅別人而言不由衷，說不

第五章 數算你當下的幸福與豐盛，向匱乏情結，說不

向認為自己不配獲得富足與幸福的感受，說不

向一成不變的僵化生活，說不

向覺得自己不夠幸運，說不

向不懂得安靜聆聽他人的習性，說不

第六章 專注於靜默之中，對無益於身心的喧囂聲，說不

向日常生活中的噪音，說不

向人云亦云、誇誇其談，說不

在全然安靜中，向內觀照自己的心

## 《當下說不的力量》

卸下防衛機制，以慈悲療癒情緒傷口

靜默的好處

向有可能會傷害自己或他人的言行，說不

向湧入的負面能量，說不

第七章 對習於操控你，不願讓你活得自由、快樂、自在的心，說不

當你知道該如何說「不」時，才能允許自己說「是」

向放不下，說不

向放下等於放棄的念頭，說不

向「我就只能這樣了」的想法，說不

第八章 向你所擁有的新力量、新思維，說是

許多人已經知道何時該說不，你也該給自己機會試試看了

打造一條完全屬於你的「重生路徑」

該是時候對這本書說「不」了

【結語】把最美好的「是」，帶入你的人生中

【29個說「不」練習索引】

練習1：向不滿足說「不」，珍惜你已擁有的

練習2：劃下界線，對耗損你精力的人事物說「不」

練習3：三大步驟，擺脫負面情緒

練習4：每日練習：向憂鬱說「不」，時時回到當下

練習5：遠離對你進行情緒勒索的人

練習6：全心投入一項興趣，找回被忽略的創意

練習7：寫出五個對你影響深遠的人事物

練習8：對不願支持你追尋夢想的人說「不」

練習9：對鑽牛角尖的循環思緒說「不」

練習10：思考你對「富足」的定義

練習11：對被人拒絕的恐懼說「不」，勇於表達想法

練習12：不要試圖改變別人的想法

練習13：不要為了迎合別人的期待而說「是」

練習14：每日練習：從不喜歡的事物中抽離，保持身心健康

練習15：運用「有用或沒用」技巧，對自尋煩惱說「不」

練習16：燒掉「沒辦法改變」的藉口

練習17：遠離愛抱怨的人，實行一週「不抱怨的生活」

練習18：對焦慮說「不」，拒絕為尚未發生的事擔憂

練習19：學習原諒自己、寬恕別人

練習20：認清自身性格上的盲點

練習21：向匱乏感說「不」，你已是美好的奇蹟

練習22：試著不按常規行事，看見迥然不同的風景

練習23：安靜的聽人說話，不要事事都急著回應

練習24：揪出內在與外在的負面聲音

練習25：對負面情緒的溝通對話說「不」

練習26：嘗試靜心冥想，讓心靈歸於平靜

練習27：對微不足道的小事，由衷表達感恩

練習28：假裝你是一個外星人

練習29：臨睡前的「告別今天」靜心冥想

# 《當下說不的力量》

## 精彩短评

1、书中提出的观点并不新颖，感觉就像饭桌旁老妈念叨的道理：不要做无意义的争执、不要过不健康的生活方式...但本书有别于普通鸡汤的地方在于，它提供了具体可操作的练习，像工具书一样，告诉我第一步干什么第二步干什么，这个比较有价值，开卷有益。

# 《當下說不的力量》

## 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)