

《讚美日記》

图书基本信息

书名：《讚美日記》

13位ISBN编号：9789861752884

10位ISBN编号：9861752889

出版时间：2012-10-25

出版社：方智出版社股份有限公司

作者：手塚千砂子

页数：192

译者：詹慕如

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

《讚美日記》

內容概要

累積20年實證，最易上手、最有成效的生命改變法！

一天3分鐘、短短3星期、23個寫作技巧，體驗一種不自責、讓潛力和智慧浮現的生活方式。

輕鬆達成發自內心寬恕、自我肯定、改善人際關係、培養堅強性格、活出自我五大目標

盧蘇偉（潛能整合專家）、周思潔（財富心靈導師）、貴婦奈奈（作家）、卡薇雅（能量繪畫創作者）

- - 感動推薦

自然而然幸福起來的生命心法，你也做得到。

23個寫作技巧，活化腦神經，形成自動的正向迴路！

作者歸納多年助人心得，自行研發出「讚美日記」，融入她所教授的啟發課程中；沒想到竟出現驚人效果，許多人因此走出生命低谷，重獲幸福。在好奇之中，她研讀了許多腦科學書籍，發現原來「讚美」能活化大腦，形成「讚美迴路」。

為了印證「讚美日記」的效用，她在日本到處演講，每週舉辦八次以上的講座，場場爆滿；靠著口耳相傳，不知不覺累積了20年實證，更在311大海嘯後撫慰了深陷低潮的日本民心！其中不少人已使用多年，證明「讚美日記」不但簡單易持續，更能在緊要關頭發揮功效、綻放解決生命難題的撼人力量。

如果你也覺得活著很辛苦，很想讓勇氣和幹勁從內在湧現，請全力實踐「讚美日記」，只要每天短短幾分鐘，掌握書中23個寫作技巧，生命就能找到出路，讓愛與幸福自然活化、浮出表面。

《讚美日記》

作者簡介

手塚千砂子

NPO法人「自我尊重實踐協會」代表理事，心靈課堂「DEZUKA」主辦人。在日本全國各地舉辦過數千場演講、研習、工作坊。為了提高自尊而開發的「聆聽生命的聲音自我尊重訓練」方法，由於能排解現代人的壓力、開發潛能，而大受好評。課程核心「讚美日記」因「簡單、具速效性」，獲得男女老幼廣泛的支持，擴散至日本各地。

書籍目錄

- 推薦序 - 隨時用心靈寫「讚美日記」，化垃圾為能源 周思潔
- 推薦序 - 做自己的粉絲，用力按讚吧 貴婦奈奈
- 推薦序 - 讓你全然接納自己、愛上全世界的讚美日記 卡薇雅
- 前言 - 生命的根柢，要自己照料
- Chapter 1 讓痛苦的每一天變得愉快
- 練習用複眼看自己 - - 找出自己的價值
- 對未來的不安所引發的心靈疾病，全都煙消雲散 - - 小森加奈子
- 連自己都不敢相信的功效
- 宛如重生的感覺
- 【摘自加奈子兩個月後的讚美日記】
- 原來我喜歡與人相處 - - 發現新的自己
- 讚美日記寫作技巧（1）
- 逃出無法融入社會的繭居生活 - - 野田芳夫
- 找到活著的意義，來個大逆轉
- 終於能順利溝通
- 鮮活的情感復甦 - - 不再以理論思考
- 【摘自野田最近的「讚美日記」】
- 讚美日記寫作技巧（2）
- Chapter 2 喜歡上討人厭的自己
- 關鍵在創造「自我肯定的大腦迴路」
- 喜歡上從小就討厭的自己 - - 藤原芳樹
- 光看書練習，就能治好憂鬱症
- 這次，我一定要活下來
- 接觸的契機是送給妹妹的書
- 【摘自芳樹剛開始寫的「讚美日記」】
- 【摘自芳樹第二個月的「讚美日記」】
- 當原本的自己就可以了 - - 受到認同的感覺
- 讚美日記寫作技巧（3）
- 忙於育兒的媽媽，擺脫長達十二年的「暴食症」 - - 新井秀子
- 走出負面思考，對自己的轉變流下喜悅的淚
- 克服復發危機的祕密武器 - - 給自己的溫柔話語
- 【摘自秀子復發時的「讚美日記」】
- 克服第二次的挫折
- 讚美日記寫作技巧（4）
- 終結減重和復胖的無盡循環 - - 川田亞紀
- 對爸媽來說，我是個令人頭痛的孩子？
- 把失敗歸咎於體型的日子
- 學不會馬上「讚美自己」也不用心急
- 【摘自亞紀兩星期後的「讚美日記」】
- 「讚美日記」式飲食改善法 - - 溫柔地引導自己
- 【摘自亞紀第二個月的「讚美日記」】
- 【摘自亞紀第三個月以後的「讚美日記」】
- 用全部「生命」來面對，讓自己變得更美！
- 讚美日記寫作技巧（5）
- Chapter 3 原諒自己多少，就能原諒別人多少
- 在對方面前先原諒自己
- 與不愛自己的母親誤會冰釋 - - 佐藤素子

表達自己的憎恨

【摘自素子的「讚美日記」】

有多少憎恨，就能轉化為多少的愛

讚美日記寫作技巧（6）

「照護憂鬱」的痛苦消失，還有意料之外的收穫 - - 坂幸惠

照護婆婆時所受的委曲

面對心靈的三種工具

【摘自幸惠兩個月後的「讚美日記」】

【摘自幸惠三個月後的「讚美日記」】

讚美日記寫作技巧（7）

Chapter 4 欣喜發現自己的堅強

稱讚自己，可以培養出堅強的性格

挑戰國考三次，終於成功 - - 須藤五月

念書前先重建心靈

自己推自己一把

每天外出散步

【摘自五月通過考試前的「讚美日記」】

讚美日記寫作技巧（8）

讚美日記在非常時期也能發揮效果

慶幸自己培養起自尊感 - - 杉田亞矢

穩住自我，絕不敗給餘震的恐懼 - - 宮田洋子

【摘自洋子震災一個月後的「讚美日記」】

陸續傳來的堅強聲音

震災帶來的成長 - - 亞矢的來信

邁出新步伐時的支柱

Chapter 5 以讚美日記活出自我的人

與其在意別人的眼光，更重要的是自己怎麼想

因「讚美日記」而更添光采的人

預防癌症復發的最佳良藥 - - 山本修

【摘自山本的「讚美日記」】

擁有自我風格、獨一無二的人生 - - 世尾哲士

【摘自哲士前一到兩個月的「讚美日記」】

親子和老師的「三角讚美日記」 - - 吉田繪理子

【摘自吉田老師的「讚美日記」】

九十歲的「讚美日記」：持續十六年不生病的生活 - - 藤本多美

【摘自多美最近的「讚美日記」】

稱讚身體，突破體能極限 - - 藤本明久

【摘自明久正式比賽前的讚美日記】

一邊稱讚身體一邊跑

身處東日本大地震災區中 - - 小笠原紀子

【摘自紀子震災後的「讚美日記」】

帶給周圍自信的力量

後話 - 遇見真正的自己之旅

精彩短評

1、2016人生之書

《讚美日記》

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