

《我要心動一輩子》

图书基本信息

书名：《我要心動一輩子》

13位ISBN编号：9789861754253

出版时间：2016-5

页数：253

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

《我要心動一輩子》

內容概要

愛的賞味期，是5年10年？或可以是一輩子？愛無形無相，若有心且方法合宜，就能成為一場動人的修行，擁有一生一世的怦然心動！

如何把自己帶到一個好品質的對象身邊？

如何在關係裡，愛自己又不傷和氣？

調查顯示，大約五年，性欲就會慢慢銳減，如何維繫親密關係的品質……

曾經有過一次失敗婚姻的賴佩霞，花了多年心血，從心理學、關係療癒、心靈成長、修行靜心中，汲取精進，並實際運用在她與現在另一半的相識、相戀、相處上，

經歷數十年，他們的親密關係不僅越陳越香，更是時刻閃亮，羨煞諸親好友！

其中究竟有何秘訣？且看賴佩霞精采分享：

心動一輩子的10道愛情練習題

1.心動，從愛自己開始

2.在愛裡，誠實做自己

3.尊重自己的界限，長出強大的愛

4.男人渴望尊重，女人需要愛

5.創造歡愉，愛在情趣蔓延時

6.有信念，才能看見真愛

7.性福，給得心甘情願

8.不讓孩子扼殺了親密

9.親情不搶戲，愛得更堅實

10.愛的靜心練習

在親密關係中，你我都經常聽聞的煩惱，且看佩霞如何在書中一一化解

我怕要是跟他說出真心話，他會覺得我不是他「對的人」，想跟我分手……

我覺得跟老公漸行漸遠，他都不願意成長，我只是為了小孩才勉強留在婚姻裡……

我不喜歡女友經常跟一些男性朋友出遊，但說出自己的不滿，又怕女友認為我沒有風度……

明明是我比較有理財觀念和能力，為什麼老公就是不肯把錢都交給我管……

書籍目錄

推薦序 心動的親密關係，比什麼都值得投資 謝志鴻
推薦序 愛要付出與學習，才會到達幸福的應許之地 黃舒駿
推薦序 好的愛情，讓你更喜歡自己 卜大中
推薦序 讓自己由內而外綻放美麗 楊明磊
前言 通往幸福、怦然心動的捷徑

1 心動，從愛自己開始

親密關係最重要的指標
他的尊嚴難道不值兩萬？
脾氣不比感情重要
整理自己的心，從環境空間做起
先把自己的心打掃乾淨，才能邀請對的人進來
定義自己渴望的美好，越具體越好！
心靈空間不能用物質來滿足
讓心清新明瞭的妙方

2 在愛裡，誠實做自己

承認「我還要！」
在親密關係中真實做自己
「對的人」不出現，因為我們不相信他會出現
為什麼我們經常「自我感覺不佳」？
卸下心防，傷口就會慢慢癒合
我們身邊都缺乏一個諮商師
學習諮商師的陪伴品質

3 尊重彼此的界限，長出強大的愛

隱忍就能換來幸福，是真的嗎？
尊重自己的界限，避免自憐
看見隱藏在內的力量
為對方著想，卻錯過了獨一無二的自己
拒絕受氣，委屈無法換來愛
不隱藏自己真實的感受
學會放下，不讓自尊心成為傷人傷己的驕傲

4 男子渴望尊重，女人需要愛

與伴侶共舞，需不斷調整舞步
營造兩人想要的親密
光贏在表面，還是輸
沒有尊重，就沒有愛
親密關係的兩大殺手：冷漠和惡言相向
尊重從欣賞著手
敬重另一半，才是最高檔的養生之道
崇拜，是親密關係裡高劑量的催情劑
自問：「待在我身邊，是一種福氣嗎？」
發飆前，趕緊自問一句話

5 創造歡愉，讓愛情永遠維持心動

驚喜與激情靠彼此共同營造

莫忘讓愛情長保新鮮
想要生活情趣，先讓自己變有趣
把自己逗開心，才能為關係不斷充電
如何不因金錢折損親密？
金錢是工具，不是目標
與其害怕歡愉流逝，不如創造更多美好

6 有信念，才能看見真愛
親愛的，讓我們重來一遍好嗎？
愛的榜樣，影響我們對愛的信念
受過傷的人要相信自己「值得愛」
當親密典範面臨生命的告別
一世真愛並非神話

7 性福，給得心甘情願
心甘情願對你好
放大對方的好，看見性福
母愛般的支持，是美好性事的底蘊
小酒館媽媽桑，紓解男人心靈壓力的避風港
女人的包容和欣賞，是男人莫大的鼓舞
看女人如何談論自己身體的《陰道獨白》
把呻吟當情話，釋放原始的魅力
試著當一個徹底的「小女人」

8 不讓孩子扼殺了親密
夫妻關係是家庭的基石
親暱不該被哺育孩子取代
成功的例子：搞清楚誰能陪你到老
失敗的例子：傳統的魔咒
擺脫枷鎖，當個風情萬種的情人
把性愛過程當作一種生活遊戲來相互探索
子女離巢後是另一個性愛高峰期

9 親情不搶戲，愛得更堅實
別讓局外人來攪局
家人相挺，反而加速分化兩人關係？
女兒不是情人，妳才是！
家人最好的支持，是退居守護的位置
依循家族排序，就能避免衝突和窘境
為什麼老公越來越像我父親？
婚後，對方口中那個「有許多不是」的女人
跳脫父母的負面相處模式
站好自己的位置
婆媳真能當母女？別做不合理的期待了！

10 愛的靜心練習
一無所有，一無所懼
從不幸的一端，看見另一端的幸福
靜心練習一：這是真的嗎？

《我要心動一輩子》

靜心練習二：放大優點

靜心練習三：是分歧，還是交心？

靜心練習四：時時開發新經驗

《我要心動一輩子》

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