

# 《心慢下来，等等灵魂》

## 图书基本信息

书名：《心慢下来，等等灵魂》

13位ISBN编号：9787510826511

10位ISBN编号：7510826519

出版时间：2014-4

出版社：九州出版社

作者：戴萍

页数：240

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](http://www.tushu111.com)

# 《心慢下来，等等灵魂》

## 内容概要

生命有这么多不如意，这本身就是完美的发生。心慢下来，一切都是恰好的。本书为灵修达人戴萍旅居香港时期，与藏传佛教仁波切、基督教牧师等多位心理治疗大师多次探讨人类心理，直面恐惧、困顿、绝望、焦虑等人生命运，分享多种灵修的细腻技巧和珍贵法则，寻找心灵出口的一部身心灵励志之作。

# 《心慢下来，等等灵魂》

## 作者简介

戴萍，灵修达人、文化传媒人、香港大学硕士。在港工作多年。著有《微笑标本》《怀旧课》《好吗兄弟》等。其中《微笑标本》获香港首届“天地长篇小说大奖”，《好吗兄弟》被《亚洲周刊》评为“年度十大好书”。旅港期间，她常与藏传佛教仁波切、基督教牧师等多位心理治疗大师探讨心理问题，寻找心灵出口。

# 《心慢下来，等等灵魂》

## 书籍目录

- 第一章：正能量，如果没有几年可活 001
- 第二章：放开心，追寻当下的喜悦 019
- 第三章：爱自己，倾听身体的呐喊 037
- 第四章：在谷底，也不臣服于负能量 065
- 第五章：沉下心，清理周遭的纷扰 071
- 第六章：放轻松，摆脱虚无的论断 081
- 第七章：你是谁，就有怎样的朋友 091
- 第八章：熬过去，宽恕内在的小我 099
- 第九章：守本真，不愿被牵缚的人生 111
- 第十章：慢慢来，做你喜欢的事情 131
- 第十一章：舍与得，理解不同的修行 143
- 第十二章：实现爱，提升向上的能量 153
- 第十三章 认可自我，重逢人生新的可能 169
- 第十四章 不悲观，穿越未知的恐惧 177
- 第十五章 爱与痛，了结家族的罪性 183
- 第十六章 清理身心，为自我疗伤 195
- 第十七章 走出去，拥抱户外生活 219
- 后记：心慢则灵 227

# 《心慢下来，等等灵魂》

## 精彩短评

- 1、善良，平静，爱，对自己的觉醒和对身边人无微不至的觉察。内心向好，慢慢的体会每一寸时光的美好，我们在路上，一起拥抱阳光。
- 2、很赞的一本书。很少能读到如此干货的书

# 《心慢下来，等等灵魂》

## 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)