

《不設限的練習》

图书基本信息

书名：《不設限的練習》

13位ISBN编号：9789862590218

10位ISBN编号：9862590211

出版时间：2013-1-29

出版社：世潮出版有限公司

作者：葉月虹映

页数：240

译者：楊玉鳳

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

《不設限的練習》

內容概要

AMAZON.JP讀者5顆星大好評！！

你之所以過得不順遂，或許就是因為「制約」之故……？

凡事以「好、壞」，「正確、錯誤」來判斷？若你是這麼想的，那就是「被制約」的訊號！請你看著「倒入了一半的水」的杯子。你認為是「只有一半的水」呢？還是「已經有一半的水」呢？很遺憾……，不論你認為是「只有」還是「已經」，這兩種想法都同樣「被制約」了。想著「這有可能嗎？」時，就是「制約的信號」亮起了！

別被「工作」「金錢」「戀愛．結婚．家庭」「人生．生活方式」給制約了！「當然」「理應如此」「應該」，每一個都是冠冕堂皇的「制約詞彙」！這些事情，每一件都是理所當然的事。雖然我們會認為這些都是常識，但真的是這樣嗎？我們要盡可能地去察覺各種「制約」的形式。

比起努力，還不如和制約好好相處。只要能跟「制約」好好相處就好。仔細去察覺、承認制約，就有可能與「制約」和諧相處。這樣就夠了，因為光這樣就能讓人生確實、順利地走下去。

本書會幫助你找出自己沒有察覺到的、潛藏在日常生活中的，各式各樣「受到制約」的想法！

跳脫慣性思考，讓你快樂過生活！

愛自己，從擺脫制約、不設限的人生開始！

《不設限的練習》

作者簡介

葉月虹映

IMAJIN有限公司執行長。出生於日本兵庫縣西宮市。關西學院大學經濟系畢。在大型百貨公司中擔任行銷業務，在創下亮眼業績後，便獨立創業，經營廣告代理企劃公司，做出了不錯的成績。但因1995年的阪神・淡路大地震之故，而使得「心靈」的世界開始覺醒，目前多以心靈領域的專研與研究為主。

1999年開始，在很自然的狀況下，人群開始集結，舉辦起了演講與讀書會等等，並確立了「誕生靈數（生日占卜）」。這是以古代猶太人的智慧「卡巴拉靈數」的為基礎，加入作者自己大膽獨創想法的命運診斷法。超過一萬人接受過他的診斷，其著作也因「準到可怕」而蔚為話題。之後設立「（社）日本誕生靈數協會」，致力於指導與培養專業諮詢師，已經有300名以上取得專業資格者，目前活躍於全日本。目前，同時經營諮詢事業，主要是以「占卜」、「心靈」為主，並積極努力地從事寫作。著有《只要書寫就會發生奇蹟的魔法信》（あさ出版）、《察覺出「現在・這裡」所有的幸福的核心》（サンマーク出版）、《幸福的心靈者》（かんき出版）等，著作累計銷售超過100萬本。

書籍目錄

前言 隨處可見的「晨間一景」的故事

第1章 過得不順遂，可能是你「被制約」了

那是冠冕堂皇的「制約」

那些「制約」，對你的幸福是否有貢獻？

這世上，不存在「正當的憤怒」

「當然」、「理應如此」、「應該」正是冠冕堂皇的「制約之詞」

當想著「這有可能嗎？」時，就是「制約的信號」亮起了

首先，要察覺到「備受制約的自己」

試著有意識地照著別人所說的去做

消極與積極的根源都是同樣的東西

第2章 別被「工作」給制約

制約1 早上一定要準時起床去上班

制約2 一到12點就要吃午餐

制約3 即使討厭上司也要忍耐

制約4 部屬真是沒用

制約5 顧客是最重要的神

制約6 沒有數字或實際績效就不具任何意義

制約7 自己的工作成績並沒有受到合理的評價

制約8 只要好好工作就能拿到薪水

制約9 不論做什麼事都要貫徹始終

制約10 出社會後就要好好上班賺錢

制約11 總之，「學歷」很重要

制約12 一定要常保上進心，隨時鞭策自己提升技能

制約13 因為工作很無聊，所以每天的日子也過得很無趣

制約14 「成功」才是人生的目標

第3章 別被「金錢」給制約

制約15 為了將來一定要先存好錢

制約16 不貸款就無法買房

制約17 只要有錢就能幸福

制約18 執著於金錢的累積是很汙穢的

制約19 在社會上，有很多錢就是成功的證據

制約20 不論使用什麼樣的錢包都與金錢的收支無關

制約21 只要能中頭彩，人生就會改變

制約22 越是高價的物品，在品質上也就有越高的價值

第4章 別被「戀愛．結婚．家庭」給制約

制約23 戀愛時終究還是會看「外貌」

制約24 結婚就是戀愛的終點

制約25 只要結了婚就會幸福

制約26 離婚．劈腿．外遇是不能做的事

制約27 性愛是可恥的

制約28 在討論中，應該要提出解決方法才是

制約29 家人就應該總是在一起

制約30 養育子女是父母親的義務

制約31 照顧年老的雙親是子女的義務

第5章 別被「人生．生活方式」給制約

制約32 健康是最重要的

制約33 如果不進食就會死

《不設限的練習》

- 制約34 我們應該要提倡環保，以守護地球環境
 - 制約35 務必要幫助有困難的人
 - 制約36 不自覺地就想當好人
 - 制約37 有運氣好跟運氣不好的人
 - 制約38 新聞所播報的事都是正確的
 - 制約39 「死」是最糟糕的事
- 被名之為「我」者給制約了

《不設限的練習》

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