

《在幸福中飛翔》

图书基本信息

书名：《在幸福中飛翔》

13位ISBN编号：9789869267734

出版时间：2016-5

作者：黃媛文

页数：496

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

《在幸福中飛翔》

內容概要

你的「心靈程式」，決定你的健康、財富、關係、成就、命運與生命品質，關乎你是否能夠活出健康快樂、幸福喜悅、成功豐盛的生命，也關乎你是否能夠創造和諧、圓滿、充滿愛的關係。

如果你不曾深入認識自己的心靈（心理與靈性），你肯定會在生命中受傷、受苦！如果你渴望提升生命的品質，活出健康、快樂、幸福、喜悅、熱情與豐盛，並減少生命中的病苦和各類情緒的受苦，「心靈成長」是你在生命學校中必修的學分！

這是一本實用的心靈成長「自助手冊」，整合「心理學」與「靈性成長」兩大領域的重要學習課題、內容與具體方法，幫助你認識自己的心靈（心理與靈性）、認識人性心理，進而掌握自身的心靈力量，超越老舊心靈程式的傷痛與制約，創造健康快樂、幸福喜悅、成功豐盛的生命與和諧圓滿的關係。

不論你是否已開始經由心理學、宗教、靈性成長等途徑習修「心靈成長」，只要你渴望提升生命品質，減少生命中的受苦，本書中有你所需要的一切！

《在幸福中飛翔》

作者簡介

黃媛文（Vivian Huang）幸福人生講師暨作家

輔仁大學資訊管理學系學士、英國諾丁漢大學資訊科技碩士。曾經任職企業資訊高階主管、美商甲骨文公司首席顧問暨專案經理。現職為幸福人生講師暨作家，並為資深心理諮商助人者、療癒者，亦是愛、幸福、喜悅與光明的傳播者、分享者。

Vivian熱衷於自我成長、助人與分享，上半生的專長是企業資訊軟體建置與改善；下半生的專長是協助人們為心靈程式改版升級。Vivian具備中國國家級心理諮詢師證照及心理諮商輔導之豐厚經驗，並融合心理學、靈性成長、新時代思想、佛法、禪修正念、瑜伽、靜坐冥想、神經語言程序學（NLP）、團體催化員訓練等方面的學習，深刻了解人類內心痛苦的成因，掌握有效助人成長轉化及從痛苦中解脫的方法。

活在無條件與寬廣的愛之中的Vivian，對生命充滿熱情，在追求完善自身的生命旅途中，以「協助人們減輕受苦，療癒創傷，擴展提升意識，提升生命品質」為天命志業，期望為人們和世界創造更多的真善美、愛、幸福、喜悅與光明。

書籍目錄

自序

第一部 認識自己

第一章 關於幸福

第二章 廣義的認識自己

第三章 認識情緒

第四章 認識認知

第五章 認識行為

第六章 認識需求

第二部 改變成長與實現自己

第七章 自我覺察

第八章 願意改變

第九章 傾聽、信任並跟隨內心的聲音

第十章 勇敢走上獨特的天命道路

第十一章 在覺知中創造

第三部 療癒與淨化自己

第十二章 煩惱的根源與解脫之道

第十三章 無條件的接納自己與愛自己

第十四章 放慢與放鬆

第十五章 療癒創傷

第十六章 淨化與超越負面性

第十七章 靜心

第四部 擴展自己

第十八章 保持穩定與平衡

第十九章 寬恕與放下

第二十章 接納一切

第二十一章 知足與感恩

第二十二章 活在當下

第五部 提升自己

第二十三章 脫下人格自我盔甲

第二十四章 提升意識與靈性融合

第二十五章 活出無條件與寬廣的愛

《在幸福中飛翔》

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