

《每一天，都是放手的練習》

图书基本信息

书名：《每一天，都是放手的練習》

13位ISBN编号：9789573271062

10位ISBN编号：9573271060

出版时间：2012-12-1

出版社：遠流出版事業股份有限公司

作者：梅樂蒂·碧緹, Melody Beattie

页数：400

译者：畢非

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

《每一天，都是放手的練習》

內容概要

《每一天，都是放手的練習》

作者簡介

《每一天，都是放手的練習》

書籍目錄

二月 February

聆聽別人，接納自己，懷抱希望

三月 March

解決問題的最佳方式，就是平靜

四月 April

放下焦慮、心煩和苦惱。放輕鬆

五月 May

過日子是以一天為單位，不要往回看

六月 June

與自己和平共處

七月 July

讓自己接受他人的付出

八月 August

開口說謝謝，直到真心相信為止

九月 September

要有耐心，放鬆、全心相信。內在問題都會解決，內心的阻礙也會移除

十月 October

卸下生存偽裝，努力做自己

十一月 November

接受失去和改變，迷霧會散去，一切都清楚明白

十二月 December

專注於即將到來的美好事物

《每一天，都是放手的練習》

精彩短评

- 1、既然不能长陪他人身旁，就该勇敢放手。早知结局如此，何必难为自己，互相折磨。
- 2、这么好的书竟然无人问津真是太可怕又太可惜了！！拜读中
- 3、当我们能爱自己，就能准备好付出爱与接受爱。
- 4、祷告，告诉我，指引我，改变我，神，你在吗，你为什么这样做
感谢你
过往和当下一切，都是必要的体验
我们看事物，只是看到一部分
- 5、第二次看竖排繁体字.很不错的小书,远流的logo也好看.

《每一天，都是放手的練習》

章节试读

1、《每一天，都是放手的練習》的笔记-第22页

假装练习是一正向的方法，可以克服恐惧，怀疑，提升自信心。假装练习，并不是对自己说谎，也不是对自己不诚实，而是上开心胸接纳未来的正向可能，且不受限于当下的情绪和环境。

家长练习帮助澳门通过如薄冰一样的险境，踏上坚实的土地。 <原文开始></原文结束>

2、《每一天，都是放手的練習》的笔记-第296页

我们的任务不是只要培养安全感这么单纯，也不是在一个乌托邦的世界里生活和相爱。我们的任务是在一个不安全的世界里，让自己有安全感，同时还要学会如何过生活、如何去爱。

我们不想一直担忧着危险，因为这样只会让负面思考的力量更强大。不过，我们也不想忽视或假装危险不存在。

如果要去度假日光浴，我们不会天真地以为阳光不会造成任何危害。我们知道太过炙热的阳光会让人晒伤；我们知道要做些什么来保护自己，才能享受晒太阳的美好。

想想自己正受到高效能防晒乳的保护，也要确保这层防护罩会让美好的食物渗透进来。有时候，你的防晒乳太厚，让你裹足不前，不敢追求自己渴求的事物。现在，改变一下，让美好的事物进来吧！

3、《每一天，都是放手的練習》的笔记-第112页

我们的快乐并不是握在他人手中的礼物。我们的幸福也不是他人一时兴起，才决定要不要施与的小惠。如果我们误以为某人手中握有东西，还努力强迫对方把东西交出来，到头来我们会很失望。我们会发现一切只是幻想，那人手上根本没有东西。我们以为某人手里拿着包装漂漂亮亮、绑着缎带的盒子，里面装着我们的幸福，原来一切都是幻象。

4、《每一天，都是放手的練習》的笔记-第316页

控制是我们对害怕、惊慌和无助感的直接反应，也是对于不知所措和不信任的本能回应。我们可能不信任自己、不信任别人、也不信任整个人生。我们没有选择相信，反而转向控制。我们可以透过处理自己的恐惧，来解决想要控制的欲望。要处理恐惧，就要先信任，我们要相信自己。我们要相信事情的发展不如自己预期时，上天一定自由安排。我们要相信自己针的想采取行动、真的做好准备、时机真的到来时，我们就能抵达自己不需去的地方、表达自己必须说的话、做自己必须做的事，也能展露真实的样貌，成就真正的自我。我们要相信自己在这趟旅程所需的一切，自会出现在我们眼前。我们不会马上就获得整趟旅程所需的一切装备。我们今天会获得今天的补给，明天会获得明天的补给。我们本来就不是要扛着所有补给品，走完整趟旅程。这样负担会太重，而这趟路途的本意是要轻装辩证。

相信自己。我们不必计划、控制或安排好所有事情。时程和计划表早就已经写好，我们唯一要做的就是现身参与。

这条道路会越来越清晰，你也会得到用途明确、充足的补给，一次给足一天的份。

《每一天，都是放手的練習》

5、《每一天，都是放手的練習》的笔记-第163页

意志力并不是追寻理想生活方式的关键，适时顺服才是。

。。。。。。
在疗愈的过程中，我们学会不去对抗无论如何都无法战胜的狮子。我们也学会了，越想要控制和改变别人，人生的难题就越多。我们越专注过自己的生活，人生就会过得越精彩，也会更一帆风顺。

今天，对于无法改变的事情，我愿意接受自己的无能为力，我要让自己的人生变得更顺遂。

6、《每一天，都是放手的練習》的笔记-第337页

让自己彻底胃失去的一切哀恸，使我们顺服于人生的方式。

我们会怎样表达自己的哀痛？笨拙、不完美的表达。

通常我们会有强烈的抗拒情绪，往往还带有愤怒和想要否认现状的意图。最后，我们会顺服于痛苦。

伊丽莎白 库伯勒 罗斯博士把哀恸过程分为五个阶段：否认、愤怒、讨价还价、悲伤，最后是接受。这就是我们表达哀恸的过程，也是我们接受、原谅和回应人生路上种种改变的方式。

虽然这五个阶段看起来尽然有序，但在现实中可不是如此。我们经历这个过程时，并不是每个阶段都划分得清清楚楚。我们通常会费力挣扎、奋力抵抗、大声尖叫，在过程中不断反复，直到我们称为【接受】的平静状态为止。

所谓的“放不下过去”，常常是指自己还感到痛的那些失落，也就是困在哀恸过程中的某处。往往，会困住的阶段是否认。哀恸要经历的第一个、也是最危险的阶段，就是否认；不过，这也是通往最终目标【接受】的第一步。

我们要了解哀恸的过程，也要知道如何运用在疗愈上，学会帮助自己和别人。我们要学会对自己失去的一切彻底表达哀恸，感受自己的痛苦、接受和原谅，这样才能感受喜悦和爱。

7、《每一天，都是放手的練習》的笔记-第123页

等待吧！如果时机不到，道路不明，答案或决定无法前后一致，请耐心等待。

我们可能很急，想采取某个行动来解决问题，任何行动都好。但是这种时候采取的行动无法符合我们的最佳利益。

一直处于困惑或悬而未决的状态，当然很令人难受，感觉上解决问题还容易些。但是仓促做决定或在时机未到前采取行动，可能会让我们回头重做一次。

如果时机不对，道路不明，千万别纵身向前。如果答案或决定感觉模糊，就耐心等待。

我们不必动作太快，不必失去原本和谐的节奏。等待就是行动，是一种积极、强而有力的行动。

我们不必给自己压力，坚持一定要在时机来临前采取行动或是明白什么。时机到了，我们就会知道，自然也会顺利进入那个时机点。我们会觉得平静，也会充满以往不曾感受过的力量。

面对惊慌、击破和恐惧，不要让它们掌控或限制自己的决定。

等待并不容易，也不有趣。不过，等待是获得我们渴求事物的必经过程。等待不是停滞，也不是完全停滞。答案自会出现，力量自会涌出。时机自会到来，而且还是对的时机。

8、《每一天，都是放手的練習》的笔记-第262页

我们的能量就是我们的能量。我们的情绪、想法、问题、爱，都是我们的能量；我们的心理、生

《每一天，都是放手的練習》

理、精神、情欲、创意和情绪的能量，也是我们自己的。

我们要学会对自己和自己的能量设立健康的界限。我们要学会维持住内心的能量，处理自己的问题。

如果我们想要逃离自己的身体，或是自己的能量享用不健康的方式发泄出去，我们要问自己怎么了。要问伤害我们的是什么、问自己再躲避什么、问自己得面对什么、也要问自己该解决什么。

接着，我们就能掌控自身的能量。我们能回归自我，和自己共处。

9、《每一天，都是放手的練習》的笔记-第250页

10、《每一天，都是放手的練習》的笔记-第97页

找寻平衡。

用理性来平衡情绪。

切割的同时，也要尽本分。

付出的同时，也要懂得获得回报。

要工作，也要懂得玩乐；要处理公事，也要有私人活动。

要照顾我们的精神需求，也要照顾我们其他的需求。

要轮流替换照顾别人的责任和照顾自己的责任。

关心别人，也要关心自己。

尽可能对别人好，也要尽可能对自己好。

有些人得弥补以前失去的时光。

11、《每一天，都是放手的練習》的笔记-第313页

12、《每一天，都是放手的練習》的笔记-第178页

我们知道，自己无法在疗愈的路上，带着每个人一起往前进。就算我们很想这样，也办不到。让自己往前迈进并不代表不忠诚。我们不必等到自己所爱的人同样决定要改变，才迈进步伐。有时候，即使所爱的人还没准备好要改变，我们也必须要允许自己成长，可能甚至得把他们留在不健全的关系或苦难中。毕竟疗愈要靠自己，我们颁发替他们疗愈，也不必和他们一起受苦。这样一点帮助也没有。

只因为自己所爱的人困在里面，就让自己也被困住，这种做法一点帮助也没有。我们要切割，努力解决自身的问题，不再试图强迫别人和我们一起改变，才能产生更大的力量来帮助别人。

对我们所爱的人来说，改变自己，让自己成长，也让其他人追寻自己的道路，才是最积极正面的影响。我们对自己负责，他们也为自己负责。我们放手让他们走，也放手让自己成长。

13、《每一天，都是放手的練習》的笔记-第107页

如果无法完全放手，我会努力“轻轻地握着”。

14、《每一天，都是放手的練習》的笔记-第158页

《每一天，都是放手的練習》

今天，我会努力爱自己。我有多不喜欢自己，就要多努力来喜欢自己。我要放下自我厌恶，也放下反映出不爱自己的那些行为。我会以重视自己的行为来取而代之。我会明白自己值得爱，也能够付出爱和获得爱。

15、《每一天，都是放手的練習》的笔记-第251页

对方如何回应是他们的问题，而要不要告诉对方则是我们的问题。

《每一天，都是放手的練習》

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