

《净化心灵的力量》

图书基本信息

书名：《净化心灵的力量》

13位ISBN编号：9787510450810

出版时间：2015-1

作者：克里斯朵·汉森

页数：209

译者：毛伟,田碧菲

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

《净化心灵的力量》

内容概要

从混乱的思维中解脱 向华丽的人生转变

我们总在脑海中构想生活，纵容潜意识支配生活，而恰恰是这些错误的思维模式使我们深陷糟糕的处境。

内心明明很渴望，但是头脑这个“安全卫士”总是有理由叫停我们实现梦想的脚步……

在本书中，作者不仅会告诉我们大脑如何产生破坏性和无效性的思维模式，什么样的思维模式造就了现在的我们，还为我们提供了扭转事业、金钱、健康和人际关系等糟糕境遇的“七大支柱”。当我们卸下思维模式的包袱，让头脑中的意识变得纯净之后，我们会强烈地感受到：

清晰的想法会指引我们做出正确的决定；

面对生活，我们充满力量；

我们更快乐且迅速地实现了心底的渴望；

我们彻底改变了自己的能量场，吸引到了正确的人进入我们的生命中……

思想就是我们的旅程，透过它去发现和寻找真正的自我。

《净化心灵的力量》

作者简介

克里斯朵·汉森 (Crystal Hansen)

国际知名催眠导师及冥想教练

国际教练联盟协会成员

她是美国亿万富翁制造机及全球第五专业演说家马克·汉森珍贵的妻子。她的一生传奇而励志：儿时父母离异，她过早地步入婚姻殿堂，不久后又面对婚姻破裂的痛苦。她的儿子内心抑郁，女儿身患难治之症，生活拮据之时她一度依靠领取救济金度日……但她总能在身处逆境、压力极大的情况下，借助思维的力量从谷底翻身，重新踏上健康、快乐、富足与宁静的生活之旅。

此外，她还创办了克里斯朵远见 (Crystal Vision) 有限公司，通过亲自授课、演讲、视频教学以及出版书籍，帮助世界各地的人们在事业、金钱、健康和人际关系方面迎来新的转机。

书籍目录

- 导言 从今天开始，书写一个截然不同的结局 1
- 第一部分 思维转变的阻碍 11
- 第1章 你究竟在为谁而活？ 12
 - 是什么在困扰着你？ 14
 - 是什么让我们放弃了自我？ 17
 - 你错过了什么？ 19
 - 发掘思维的惊人潜力 23
- 第2章 是你在支配思维还是思维在支配你？ 26
 - 对思维的认同让我们处于糟糕的处境 29
 - 你真的可以让自己做出改变吗？ 34
 - 你以为对的真的对吗？ 37
 - 成长和改变于每个人而言都不同 42
 - 问题和答案都在思维中 45
- 第3章 思维的解析 49
 - 大脑：最出色的计算机 50
 - 基因决定命运？ 52
 - 唯有重塑大脑，才能重塑生活 56
 - 发现潜意识深处最真实的自己 58
- 第4章 家庭思维与行为模式 60
 - 童年如何塑造了我们 61
 - 探寻思维模式的根源 65
 - 家庭责备游戏 67
 - 唯有原谅才能解脱 70
- 第5章 情绪：思维与身体的纽带 73
 - 身心失调 75
 - 思维影响情绪，情绪影响身体 78
 - 从思维中解放出来 83
- 第二部分 实现思维转变的七大支柱 87
- 第6章 支柱一：自我坦诚——认识面具之下的面孔 88
 - 越想完美，越不完美 90
 - 冲破自我束缚的牢笼 93
 - 心墙倒塌，怪兽才会走出来 97
 - 真诚待己，才能更坦诚生活 100
- 第7章 支柱二：观察——别让自己迷失在思考当中 102
 - 邀请内心的观察者 104
 - 隐藏在生活经历背后的真相 108
 - 观察事物，而非评价事物 112
 - “聆听”身体的声音 114
- 第8章 支柱三：选择——与生俱来的权利 119
 - 自由选择：最神圣的礼物 120
 - 意识创造者会帮你做出最佳选择 122
 - 不是所有的事情都与你有关 128
 - 每一天你都可以自由解读这个世界 130
 - 有什么样的选择，就有什么样的人生 132
- 第9章 支柱四：承担责任——于不确定中创造无限可能 137
 - 谁在把握你的方向盘？ 139
 - 放弃责任的同时，也放弃了自我的掌控权 143

《净化心灵的力量》

在不确定中创造无限可能 146
承担责任，掌控人生 149
第10章 支柱五：发挥想象——像孩童般无所畏惧 157
找回遗失的绚烂想象 153
大脑：过分热心的安全卫士 155
让想象变成现实 157
想象让你拥有不顾一切的勇气 161
第11章 支柱六：采取行动——做，就对了 165
分析导致麻痹 167
固化我们的妖怪 171
重新做回行动的巨人 174
第12章 支柱七：沉默——与最真实的自我相联结 177
修复创伤的另一种方法 179
在沉默中找到宁静、真理和光明 183
最伟大的空虚感 187
第三部分 明智地创造理想人生 191
第13章 发挥意愿的力量 192
意愿的力量 195
喝一杯咖啡都会产生业力 197
创造天堂还是创造地狱？ 198
第14章 七大支柱彻底改变生活 199
爸爸告诉我的宇宙秘密 201
让吸引力法则发挥作用的秘密 202
感恩：最强大的吸引力要素 204
致谢 208

《净化心灵的力量》

精彩短评

1、很一般的鸡汤书，个人不太喜欢像《秘密》那一类的唯心的书，不过总的来说，对未来抱有积极的态度是没错的

《净化心灵的力量》

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