

# 你爱自己吗



[你爱自己吗 下载链接1](#)

著者:[美] 保罗

出版者:

出版时间:2012-4

装帧:

isbn:9787504365187

作者介绍:

目录:

[你爱自己吗 下载链接1](#)

标签

心灵成长

疗愈书籍

自我完善

心理学

心灵成长，爱，灵性成长

心理

爱自己

成长

## 评论

很有指导意义的一本书。把内在小孩和内在成人解释的很清楚。也很有实操性，后半部分列举了在不同的场合中照顾内在小孩的方法。

---

“我们的外在关系是内在关系的镜子，若我们学习爱人与支持自己，其他人也将因而在乎我们。”此书前半部分不太好读，有点生硬，但后半部分读来觉得流畅很多，爱自己就是要倾听自己内心的声音，觉察自己内心的感受，不忽略她而是重视她，因为她是自己心灵的智慧。

---

看了之后有很认真的去思考自己。

---

日常生活里，你是否让自己一再地忙于照顾别人的需求，而忽略了自己内在真正的声音？作者在本书中，对个人痛苦与矛盾的治疗有很精辟周到的介绍，真实诚恳地引用实例来帮助读者了解治疗的过程。为读者提供了一个工具，去锻造和保护我们内在的整体性，让我们的家庭、工作、社会交往和两性关系，都变得丰富、真实和喜悦。任何一个想要得到疗愈、爱和成长的人，都会深深地赞叹这本独特的书。每一章都有极具价值的洞察和方法，帮你丰富自己的生命，和生命中的所有关系。阅读此书，就是一个疗愈的历程。

-----  
神书，现在已经买不到新书了。里面的道理剖析的很深又很明了，疗愈值得实践。

-----  
书还可以，就是翻译奇烂。

[你爱自己吗 下载链接1](#)

书评

[你爱自己吗 下载链接1](#)