

你要的幸福，藏在你不要的改變裡



[你要的幸福，藏在你不要的改變裡_下载链接1_](#)

著者:Ariane de Bonvoisin

出版者:大是文化有限公司

出版时间:2012-1-3

装帧:平装

isbn:9789866037160

你要恢復的是樂觀，不是舊觀

我不要的改變，如何朝好事演變？遇到分手、失業、生病、永別時，
我要的改變卻帶來失落，怎樣確保更好的生活？像是畢業、結婚、換工作，
我做不到的改變，如何每天完成一點？想要減重、離婚、戀愛……

如何在「你不要的改變中，找到你要的幸福」？

該有哪些作為和想法？處理「改變」的高手波瓦詹要教你，有9種方法可以幫你，你只要運用其中的一、兩種就能和她一樣辦到：

- 1.你要練習只用正面形容詞，描述你碰上的事。人可以選擇自己要怎麼想，卻老是放棄這種權利。
- 2.人老愛在三個問題當中打轉，所以「走不出來」。你知道如何發現生命出現的「徵兆」嗎？
- 3.回想自己被逼到極限的那一次過關經驗。
- 4.內心常常用負面情緒的方式對著你呼喊，只是你常常裝作沒聽見。負面想法有六種，每種都能幫你找回正向念頭，所以，負面情緒是好事。
- 5.遇到亂流時，死守航向的往往出事；接受改變，順流航行一陣的人反而有所作為，最快拿回人生主導權。接受不是放棄，而是積極參與。
- 6.先練習一天：只准正面口氣思考、不准藏住悲傷
- 7.獨處。人總是抗拒安靜的念頭，但答案都在平靜裡。你知道如何用自己的身體來感受「直覺」嗎？
- 8.人的毛病在於，跟同類在一起才覺得舒坦，偏偏同類一定會勸你不用改變。所以，你要換掉一些最常在一起的人，包括嚮友、家人。
- 9.進食、睡覺、運動、喝水，好好完成這些小事，有最大療癒效果

作者從小面對不計其數的改變，長大後更帶領數以萬計的人走出改變。她要告訴你改變會翻轉以前的人生，但一定會帶來比現在更好的事情，她會幫你找出來。

作者波瓦詹28歲之前，在語言不通的國度四海為家、父母離婚、高中就一個人被丟去住校、和第一個男友分手、和第二個男友解除婚約、體重過重、10年換了7個工作、一夕致富又迅速破產……，看到這裡，你一定會想：「這人還真是命苦啊。」

但是，所有的人和波瓦詹都覺得自己很幸福。

她不喜歡那高中，於是她16歲就趕快念畢業；

結婚前夕她發現未婚夫不是她要的，思考一天後解除婚約；

她考進最頂尖的波士頓顧問集團，轉戰風險基金迅速致富，卻辭職尋找人生方向；

她投資股票導致破產、創業兩年沒有客戶……，

現在她很會理財、寫了你現在看到的這本暢銷書、在紐約創業，教過好幾萬人如何從「你不想要的改變中，找到你想要的幸福」。

作者介绍:

愛麗安．德．波瓦詹 (Ariane de Bonvoisin)

擁有英國倫敦政經學院的經濟學與國際關係學位，及美國史丹佛大學商學碩士學位。曾任職於波士頓顧問集團 (Boston Consulting Group)，並曾與媒體巨擘BMG、Sony、時代華納 (Time Warner) 合作。

並於2008年創辦了First30Days網站，致力協助人們度過改變、擁有更美滿的人生。目前更提供人們60種生活改變的主題，無論是工作、健康、創業、面對不景氣、投資、減少債務、婚姻等問題；更常在各大媒體如美國NBC、CBS、CNN電台等節目，提供專業的建議。

目录: 前言 你要恢復的是樂觀，不是舊觀

第1章 只用正面形容詞，描述你碰上的事

人可以選擇怎麼想，卻老是放棄這權利／多數人都是順著別人的信念而活／人其實不想追求真理。為什麼？／人不喜歡被定型，卻習慣定型自己／人生不照我的期待走，所以我不能定型／聽聽自己講過的話，有多少負面想法？／不想走出舒適圈？那就擴大舒適圈

第2章 我不要的改變，如何找出我想要的好事？

分手，是好事還是壞事？／老在三個問題打轉，所以走不出來／生命常給人暗示，但人常常視而不見／好事來臨前，常會用壞事提醒你／如果連想像都不敢，就不會發現好事／我是個常常發現「徵兆」的人嗎？

第3章 回想自己被逼到極限的那一次過關經驗

應變的意志經常在沉睡，必須喚醒／放下，才能做些不一樣的事／以前的經驗，以後都用得上／別人的意志，可以成為你的力量／最難熬的改變，最棒／關關難過關關過，原來自己這麼強

第4章 負面想法當中，藏著正確方向的指引

情緒惡魔是你的導航系統／內心在呼喊的時候，別裝作沒聽見／恐懼：太關心未來，沒活在當下／恐懼無須去除，而是學會共處／恐懼的解藥：相信／消除恐懼的九個方法／懷疑：好的思考習慣，但也常出賣你／懷疑的解藥：放手／竭盡全力，然後靜待命運揭曉／沒耐心的解藥：有耐性，但不等著／責怪：理直氣壯的逃避／老說「早知道」，永遠不知道／責怪的解藥：說實話、不說藉口／變化沒有好或壞，別替它貼標籤／內疚能喚醒自己，是好事／內疚的解藥：原諒自己／無法滿足別人的期待，不必羞愧／羞愧的解藥：另找機會，要回光榮／和你的情緒惡魔做朋友／

第5章 抗拒，依舊回不去？接受，拿回人生主導權

接受，才看得見未來／注意力要放在沒改變的部分／搞清楚你的想法是現實，還是幻覺／你接受改變，大家就接受你／聆聽，就是接受一個人的最好方式／放手的儀式，接受改變／放手並非不理，而是允許

第6章 先練習一天：只准正面口氣思考、不准藏住悲傷

人常常用自己說的話困住自己／說自己的故事時，禁止加油添醋／人總是急著問負面問題／你老愛講的那些，能改用正面口氣嗎？／每天說，這些事就會變真的／正面思考，軟腳蝦跑完馬拉松／負面想法冒出來，立刻開口說「去！去！」／別認為生命該怎麼樣「才對」／學老鷹，別學鴨子／感受悲傷，是走出來唯一方法／情緒要感受過才能夠卸下／什麼時候說「夠了」，就能重新開始／

第7章 獨處

獨處，和更大的力量連上線／人總愛抗拒安靜，但答案在平靜裡／自己和自己相信的事物對話／遇到改變時，如何讓你的內心作主？／直覺，你的身體會告訴你／察覺生命給你的徵兆／你說「我不知道該怎麼辦」時，該怎麼辦？／多感謝好事，直覺會活躍

第8章 然後，不獨處，但你需要的不是室友、家人

受困時，唯一必須一個人做的事／換掉一些最常在一起的人／別只顧著發洩，需求什麼

說清楚／朋友分兩種：留在洞裡，或爬上梯子？／幫助別人也能讓自己走出來／不要愛比較，自己的難題最容易對付／不只要應援團，還要吉祥物／換個環境，換了心境

第9章 進食睡覺運動喝水，完成小事有最大療癒效果

打理好自己：睡覺、進食、運動、喝水／生活小事，產生最大療癒效果／注意力先放在健康，而非改變／繼續過你熟悉的生活，而非中斷／先處理一直拖延的小事／眼光未必要遠、決定未必要快／挑本書讀下去、拿紙筆寫出來／有人需要我，我就能走出改變／安靜下來，是一種積極行動／做些讓自己開心的事／想做出改變時，計畫要這樣做／以行動因應改變，就是別人眼中英雄

後記 最真實的人生，是那「空無」的一瞬

．．．．．[\(收起\)](#)

[你要的幸福，藏在你不要的改變裡_下载链接1_](#)

标签

人生

177.2

评论

[你要的幸福，藏在你不要的改變裡_下载链接1_](#)

书评

[你要的幸福，藏在你不要的改變裡_下载链接1_](#)