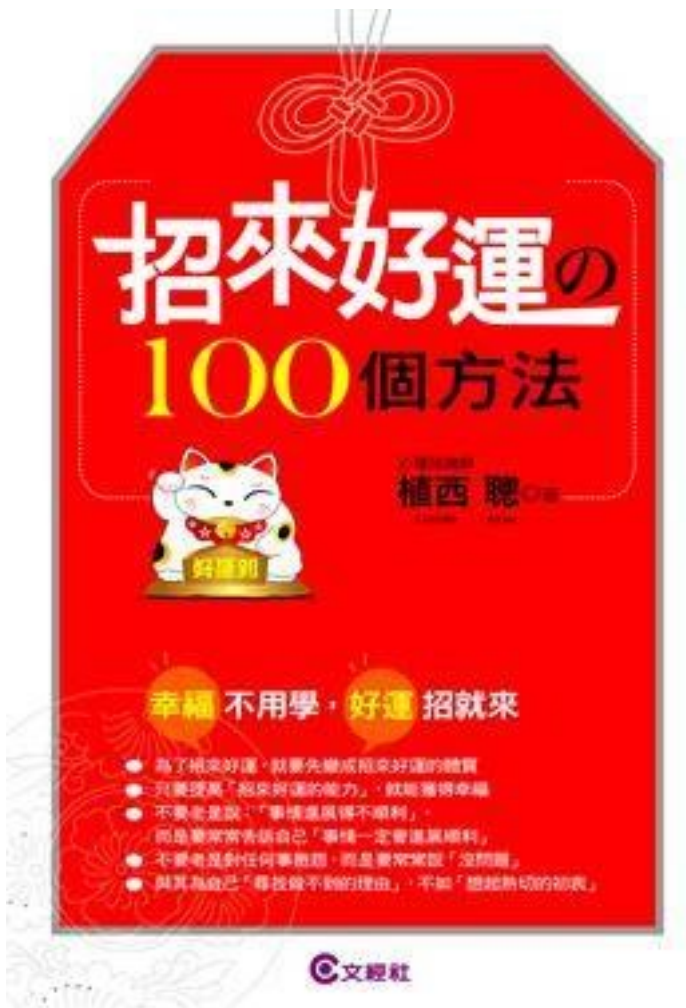


招來好運の100個方法



[招來好運の100個方法_下载链接1](#)

著者:植西聰

出版者:文經出版社有限公司

出版时间:2010-8-1

装帧:平装

isbn:9789576636189

歹運別怨嘆，打造招來好運的體質

你是不是總是覺得一天到晚倒楣事不斷，不是被老闆罵，就是和朋友吵架…。看到別人每天都有幸運降臨，就怨嘆老天爺怎麼這麼不公平，為什麼好事都是別人的，只有壞事會輪到我頭上？

其實每個人都具備了「招來好運的能力」。但是除了招來好運的能力之外，卻也具有招來惡運的能力。好的念頭會帶來正面的能量，而負面想法則會帶來負面的能量。甚至想要談順利的戀愛，也和正面能量有關喔。這本書就是要教你如何招來好運，打造招來好運的體質。

要怎麼做呢？第一步應該先瞭解自己的思考習慣，學習如何樂觀思考。喜歡上自己，傾聽自己的心聲，並且做自己喜歡的事、適時的誇獎自己。

生活裡也有很多可以招來好運的正面力量。像是溫暖的陽光、舒服的姿勢、有氧運動和當令的食物等。挑戰新的事務、把自己打扮的更漂亮、多和幸福的人對話…，也都是增加正面力量的方法。只要一面心想「好事肯定正在慢慢朝我靠近」，一面耐心等待，就能等到好運到來。

作者介绍:

植西聰

東京人。學習院大學畢業後，任職於資生堂。其後創立社會心理研究所，成為該研究所負責人，並基於「心理學」、「東方哲學」，從事人生論的研究。

1986年，將長達二十年的研究成果系統化，提出「成心學」理論。

1995年，取得「產業心理諮詢師」。

在日本共出版了190本書，於世界各國則出版了25本書。

目录: 自序招來好運的100個方法

第一章為了招來好運而做的第一件事

1每個人都能招來好運

2招來好運的法則非常簡單

3擁有正在招來好運的自覺

4招來天大好運的方法

5從小事做起，是招好運的第一步

6反覆招來小小的好運

7把想招來的好運具體化

8了解你自己真正想要的願望

9不要拒絕接受好運到來

10製造可招來好運的能量

第二章招來好運或惡運，全在一念之間

1你也具備招來惡運的能力

2內心的能量相當強大

3選擇愉快的方法去努力

4不要以否定的說法去許願

5有些願望是不會實現的

6充滿矛盾的願望不會實現

7有時候為了實現大願望，會犧牲小願望

8消除過去痛苦的記憶

9接受心理諮詢

10認為辦得到，你就會辦得到
第三章變成容易招來好運的體質

- 1先瞭解自己的思考習慣
- 2樂觀思考會增加正面能量
- 3從不同的角度看事情
- 4以八十分的標準去思考
- 5要懷抱著感恩的心情
- 6健康的活著就是一種幸福
- 7經常想著「沒什麼大不了」
- 8對別人不要心存怨恨
- 9自己打造愉快的心情
- 10要從討厭的事情中走出來

第四章想要招來好運，你先這樣做

- 1無條件喜歡上自己
- 2不對自己的心說謊
- 3試著傾聽自己的心聲
- 4做自己，順著自己的心意
- 5做自己喜歡的事
- 6現在開始永遠不會太遲
- 7停止拿自己和別人做比較
- 8不要過度責備自己
- 9設定自我放鬆時間
- 10經常誇獎自己

第五章使用會招好運的說話方式

- 1注意自己的用字遣詞
- 2正面語言會帶來幸福
- 3經常微笑和多與人打招呼
- 4傳遞好消息給別人
- 5讚美別人的優點
- 6經常說「沒問題」
- 7要對自己充滿自信
- 8遠離經常給你負面思維的人
- 9希望討厭的人也能幸福
- 10感謝的心情擁有強大的力量

第六章打造可以招來好運的人際關係

- 1和會讓你感到快樂的人來往
- 2不用勉強自己和對方來往
- 3多花一些時間先了解新朋友
- 4與人交往要有適當的距離
- 5停止想要掌控對方
- 6和傷害自己的人保持距離
- 7幫助別人也會對自己有益處
- 8擅長拒絕就不會有壓力
- 9別讓別人的煩惱造成自己的壓力
- 10吵架時選擇安靜地離開

第七章招來好運的戀愛訣竅1和喜歡的人增加見面次數

- 2投注正面能量在對方身上
- 3向對方傳達正面情感
- 4真心傾聽對方說話
- 5一旦產生共鳴，心就會越來越靠近
- 6停止催促對方給你回應
- 7當你準備好，愛情就會來敲門
- 8相信對方會帶來正面的回應
- 9擁有包容他人的寬宏大量

10讓感情天長地長的訣竅
第八章招來好運的生活習慣
1陽光具有正面的力量
2注意端正自己的姿勢
3將運動的習慣納入生活中
4多食用當令食物可以增加能量
5藉著打掃讓心情煥然一新
6丟掉家中多餘的物品
7設定冥想的時間
8以嶄新的心情迎接每一天
9從大自然中獲得正面能量
10睡覺前回想一整天發生的好事
第九章招來好運的實際作法
1展開和昨天之前不同的行動
2早晨時光會讓心中產生活力
3適時借助別人的力量幫助自己
4想像自己想變成的模樣
5找出自己的範本，模仿對方
6「挑戰新事物」具有正面能量
7提早赴約，你就會開始改變
8將問題一件件解決
9訂定一個不看電視的日子
10決定願望之後要試著動手做
第十章扭轉生活中不順遂的方法
1讓自己打扮的比平常更漂亮
2耐心等待願望實現
3增加正面能量，好事就會到來
4向克服逆境的人學習
5等候最佳時機
6想起熱切追求的初衷
7大目標要分割成小目標個個擊破
8多交往會為你加油打氣的朋友
9多與幸福的人交談
10把想實現的願望委托給老天爺
．．．．．(收起)

[招來好運の100個方法_下载链接1](#)

标签

177.2

评论

[招來好運の100個方法_下载链接1_](#)

书评

[招來好運の100個方法_下载链接1_](#)