

不設限的練習



[不設限的練習_下载链接1](#)

著者:葉月虹映

出版者:世潮出版有限公司

出版时间:2013-1-29

装帧:平装

isbn:9789862590218

AMAZON.JP讀者5顆星大好評！！

你之所以過得不順遂，或許就是因為「制約」之故……？

凡事以「好、壞」，「正確、錯誤」來判斷？若你是這麼想的，那就是「被制約」的訊號！請你看著「倒入了一半的水」的杯子。你認為是「只有一半的水」呢？還是「已經有一半的水」呢？很遺憾……，不論你認為是「只有」還是「已經」，這兩種想法都同樣「被制約」了。想著「這有可能嗎？」時，就是「制約的信號」亮起了！

別被「工作」「金錢」「戀愛．結婚．家庭」「人生．生活方式」給制約了！「當然」「理應如此」「應該」，每一個都是冠冕堂皇的「制約詞彙」！這些事情，每一件都是理所當然的事。雖然我們會認為這些都是常識，但真的是這樣嗎？我們要盡可能地去察覺各種「制約」的形式。

比起努力，還不如和制約好好相處。只要能跟「制約」好好相處就好。仔細去察覺、承認制約，就有可能與「制約」和諧相處。這樣就夠了，因為光這樣就能讓人生確實、順利地走下去。

本書會幫助你找出自己沒有察覺到的、潛藏在日常生活中的，各式各樣「受到制約」的想法！

跳脫慣性思考，讓你快樂過生活！

愛自己，從擺脫制約、不設限的人生開始！

作者介绍:

葉月虹映

IMAJIN有限公司執行長。出生於日本兵庫縣西宮市。關西學院大學經濟系畢。在大型百貨公司中擔任行銷業務，在創下亮眼業績後，便獨立創業，經營廣告代理企劃公司，做出了不錯的成績。但因1995年的阪神．淡路大地震之故，而使得「心靈」的世界開始覺醒，目前多以心靈領域的專研與研究為主。

1999年開始，在很自然的狀況下，人群開始集結，舉辦起了演講與讀書會等等，並確立了「誕生靈數（生日占卜）」。這是以古代猶太人的智慧「卡巴拉靈數」的為基礎，加入作者自己大膽獨創想法的命運診斷法。超過一萬人接受過他的診斷，其著作也因「準到可怕」而蔚為話題。之後設立「（社）日本誕生靈數協會」，致力於指導與培養專業諮詢師，已經有300名以上取得專業資格者，目前活躍於全日本。目前，同時經營諮詢事業，主要是以「占卜」、「心靈」為主，並積極努力地從事寫作。

著有《只要書寫就會發生奇蹟的魔法信》（あさ出版）、《察覺出「現在．這裡」所有的幸福的核心》（サンマーク出版）、《幸福的心靈者》（かんき出版）等，著作累計銷售超過100萬本。

目录: 前言 隨處可見的「晨間一景」的故事

第1章 過得不順遂，可能是你「被制約」了

那是冠冕堂皇的「制約」

那些「制約」，對你的幸福是否有貢獻？

這世上，不存在「正當的憤怒」

「當然」、「理應如此」、「應該」正是冠冕堂皇的「制約之詞」

當想著「這有可能嗎？」時，就是「制約的信號」亮起了

首先，要察覺到「備受制約的自己」

試著有意識地照著別人所說的去做

消極與積極的根源都是同樣的東西

第2章 別被「工作」給制約

- 制約1 早上一定要準時起床去上班
- 制約2 一到12點就要吃午餐
- 制約3 即使討厭上司也要忍耐
- 制約4 部屬真是沒用
- 制約5 顧客是最重要的神
- 制約6 沒有數字或實際績效就不具任何意義
- 制約7 自己的工作成績並沒有受到合理的評價
- 制約8 只要好好工作就能拿到薪水
- 制約9 不論做什麼事都要貫徹始終
- 制約10 出社會後就要好好上班賺錢
- 制約11 總之，「學歷」很重要
- 制約12 一定要常保上進心，隨時鞭策自己提升技能
- 制約13 因為工作很無聊，所以每天的日子也過得很無趣
- 制約14 「成功」才是人生的目標

第3章 別被「金錢」給制約

- 制約15 為了將來一定要先存好錢
- 制約16 不貸款就無法買房
- 制約17 只要有錢就能幸福
- 制約18 執著於金錢的累積是很汙穢的
- 制約19 在社會上，有很多錢就是成功的證據
- 制約20 不論使用什麼樣的錢包都與金錢的收支無關
- 制約21 只要能中頭彩，人生就會改變
- 制約22 越是高價的物品，在品質上也就有越高的價值

第4章 別被「戀愛．結婚．家庭」給制約

- 制約23 戀愛時終究還是會看「外貌」
- 制約24 結婚就是戀愛的終點
- 制約25 只要結了婚就會幸福
- 制約26 離婚．劈腿．外遇是不能做的事
- 制約27 性愛是可恥的
- 制約28 在討論中，應該要提出解決方法才是
- 制約29 家人就應該總是在一起
- 制約30 養育子女是父母親的義務
- 制約31 照顧年老的雙親是子女的義務

第5章 別被「人生．生活方式」給制約

- 制約32 健康是最重要的
- 制約33 如果不進食就會死
- 制約34 我們應該要提倡環保，以守護地球環境
- 制約35 務必要幫助有困難的人
- 制約36 不自覺地就想當好人
- 制約37 有運氣好跟運氣不好的人
- 制約38 新聞所播報的事都是正確的
- 制約39 「死」是最糟糕的事

被名之為「我」者給制約了

．．．．．[\(收起\)](#)

[不設限的練習_下载链接1](#)

标签

管理

177.2

评论

[不設限的練習 下载链接1](#)

书评

[不設限的練習 下载链接1](#)