

每一天，都是放手的練習



[每一天，都是放手的練習_下载链接1](#)

著者:梅樂蒂·碧緹

出版者:遠流出版事業股份有限公司

出版时间:2012-12-1

装帧:平装

isbn:9789573271062

超過八百萬讀者認為本書救了自己的命

《時代雜誌》特別推薦：

作者了解痛苦的感覺，她對那些還在載浮載沉的人感同身受，
為他們丟出了一條救生索。

- 超過八百萬的讀者認為本書救了自己的命。
 - 1990出版以來，超過22年仍暢銷不墜！
 - 紐約時報暢銷書
 - 美國亞馬遜書店心理健康類排行榜第三名、健康養生類第四名
 - 《時代雜誌》特別推薦
 - 全美心理諮商師、心理治療師推薦
 - 英、美亞馬遜讀者五顆星推薦
 - 本書每天給你力量，讓你練習如何愛、信任自己、處理情緒、接受別人幫助、給予他人援手、運用自己堅定的信念，還有，享受快樂。然後你會發現，這一年，溫暖又平靜地度過了。
- 療癒與成長的最好方式，就是誠實面對自己，為自己的痛苦扛起責任，好好照顧自己。

我們與自己的關係，是我們最需要維持的重要關係。

這段關係的品質，會決定我們人生的品質。

因為，如果我們能學會認真看待自己，別人也會認真看待我們。

如果學會對自己一笑置之，我們就能做好準備，和他人一起歡笑。

如果學會信任自己，我們就會成為值得信賴的人。

如果能感謝自己的一切，我們就能愛自己。

如果能愛自己，也接受自己的渴望和需求，我們就能做好準備，付出愛與接受愛。

站在新的起點，放下舊有的過往，敢於改變，找回內在的平靜，全新開始吧！

本書作者一生中曾遭遇過遺棄、綁架、離婚，喪子等等痛苦折磨，她以自身的經歷與對生命的省思，用小小一則一則的話語，來告訴讀者，如何在我們的內在找尋到快樂與平靜，而當快樂難尋時，我們要如何愛自己，寬待自己。

作者提醒我們，問題都會有解決的辦法，而我們所能做的最好的方式，就是為自己的痛苦負起責任，好好照顧自己。作者鼓勵讀者記住：每一天都是一個機會，可以讓我們重生與更新。

調整呼吸、微笑、放鬆，然後放手，作者要讀者練習學會放下心中的執著，釋放所有的情緒，接受自己的能力有限，掌握自己的力量，勇敢邁向前。

作者介绍:

梅樂蒂·碧緹 (Melody Beattie)

1948年生於明尼蘇達州，曾做過記者、自由撰稿作家。1986年她開始有出書的想法，遭到20家出版社拒絕之後，終於找到伯樂，暢銷書《超然獨立的愛》於隔年出版後，讓她成為美國最受歡迎的心靈勵志作家，而她的成名作已銷售超過八百萬本，翻譯成十餘種語言，直到今日仍十分暢銷。

碧緹之所以受到數百萬讀者的信任，相信她睿智的話語與指引，是因為她曾親身體驗過他們正在經歷的痛苦。她這一生中，遭遇過遺棄、綁架、性侵、酗酒、嗑藥、離婚，喪子。透過自己的生命經驗和生活的感想，她深入淺出寫下如何勇於突破的信念和哲學，因為她深刻了解被拋棄的感覺，知道怎樣幫助那些還在痛苦中載浮載沉的人。

在過去25年裡，碧緹已出版18本書，包括《超然獨立的愛》、《旅行讓感覺更好》、《珍愛》、《超越共依存症》、《悲傷俱樂部》、《愛我，就不要控制我》，在報章雜誌發表過數百篇文章，並常上「歐普拉秀」等許多電視節目，時代雜誌與People等亦常常專訪她。她也常在全球各地演講。目前她定居在南加州。

目录: 二月 February

聆聽別人，接納自己，懷抱希望

三月 March

解決問題的最佳方式，就是平靜

四月 April

放下焦慮、心煩和苦惱。放輕鬆

五月 May

過日子是以一天為單位，不要往回看

六月 June

與自己和平共處

七月 July

讓自己接受他人的付出

八月 August

開口說謝謝，直到真心相信為止

九月 September

要有耐心，放鬆、全心相信。內在問題都會解決，內心的阻礙也會移除

十月 October

卸下生存偽裝，努力做自己

十一月 November

接受失去和改變，迷霧會散去，一切都清楚明白

十二月 December

專注於即將到來的美好事物

• • • • • ([收起](#))

[每一天，都是放手的練習](#) [下载链接1](#)

标签

每一天，都是放手的练习

放手，练习

励志

心理学

心灵

療癒

正能量

治愈

评论

祷告，告诉我，指引我，改变我，神，你在吗，你为什么这样做 感谢你
过往和当下一切，都是必要的体验 我们看事物，只是看到一部分

第二次看竖排繁体字.很不错的小书,远流的logo也好看.

非常好

我们最擅长欺负虐待自己，从不爱照顾内心的感受，总在向外拼命的寻找。比如为了内心缺乏的爱，去依附一个不值得爱的另一半，照顾、怨恨、两败俱伤；
比如活在别人的期待和评价中。精神独立，是每个人务必要达到的目标。"
我们不必惧怕任何人，因为我们没有什么两样"。

这么好的书竟然无人问津真是太可怕又太可惜了！！ 拜读中

既然不能长陪他人身旁，就该勇敢放手。早知结局如此，何必难为自己，互相折磨。

当我们能爱自己，就能准备好付出爱与接受爱。

全都是似是而非的空话套话。

如果可以我希望我能在七年前看这本书，虽然现在看也不算晚，已经把自己套进去了

[每一天，都是放手的練習 下载链接1](#)

书评

[每一天，都是放手的練習 下载链接1](#)