

不纠结过去，不忧心未来



[不纠结过去，不忧心未来\\_下载链接1](#)

著者:加布里埃尔·伯恩斯坦

出版者:同心出版社

出版时间:2013-10

装帧:平装

isbn:9787547703809

这是一本让你立刻拥有行动力的心灵治愈书。

在心灵激励演专家、生活导师以及传媒界名人加布里埃尔·伯恩斯坦 (Gabrielle Bernstein) 的指引下，你将通过一项为期30天的行动力练习，来治愈自己的纠结症。她以一种独特充满活力的身心灵平衡方程式，旨在消除负面的思维模式，并将其改变为积极自我肯定模式，帮助读者重建大脑的神经传导通路，并从此改变他们的生活，让你从此不再为过去纠结，也不再为未来迷茫，从而专注于当下的快乐和幸福。

本书适用于下列人群，如果您有一项或更多行为符合下列描述，建议使用本书：

★经常拖延和自责

★患得患失，徘徊迷惘，优柔寡断

★不满足现状，但又缺乏改变的勇气

★喜欢逃避现实，害怕与陌生人接触

★选择恐惧症，让做决定不如杀了我

★既爱不起，又恨无力

★喜欢一个人的自由，但实际上又渴望两个人在一起的温暖

作者介绍：

加布里埃尔·伯恩斯坦 (Gabrielle Bernstein)

出生于纽约，著名的生活导师，演说家，当代欧美最负盛名的身心灵作家。曾多次做客脱口秀女王奥普拉的节目，《纽约时报》盛赞她是新一代的心灵导师，让“我们看到了光和奇迹”，著名时尚杂志ELLE撰文称“我每个月去一次伯恩斯坦的讲座，并且在这里第一次不加掩饰地称一个女人为‘我的心灵大师’”。伯恩斯坦的迷人之处在于她特别强调-ing（行动力）、自爱、宽容以及灵性方法在生活中的实际运用。

少女时代，伯恩斯坦曾有一段不堪回首的自我放逐阶段，一度沉迷于吸毒、酗酒，后来在著名心灵导师海伦·舒曼、玛丽安·威廉森、韦恩·戴尔博士的帮助下，走出了困境，并开始了改变自我、寻找幸福的探索之旅，逐渐成长为一名享誉欧美的身心灵大师，以教授著名心理学课《奇迹课程》而广为人知。2008年，她创办了著名的心灵辅导网站HerFuture.com，专门致力于解决现代人的心灵困扰问题。

关于她的其他介绍，可访问维基百科Gabrielle Bernstein  
名片以及她的个人网站：<http://gabbyb.tv/>查阅。

目录: preface one 动起来，快乐起来，不忧不惧

preface two 行动力使用指南

chapter one 感觉ing：放空自己

chapter two 原谅ing：不原谅别人就无法解脱自己

chapter three 平衡ing：过犹不及

chapter four 镜映ing：他者是一面镜子

chapter five 释放ing：恋人不是你唯一的照明开关

chapter six 攀登ing：翻过自我设限的大山

chapter seven 伸展ing：我与我周旋久——超越我  
chapter eight 跃迁ing：燃烧吧，我的小宇宙  
chapter nine 聚焦ing：正能量，无所畏  
chapter ten 知晓ing：冥冥中自有安排  
chapter eleven 显化ing：遇见心想事成的自己  
chapter twelve ~ing，缔造奇迹  
· · · · · (收起)

[不纠结过去，不忧心未来](#) [下载链接1](#)

## 标签

行动力

励志

改变

身心灵

心理学

冥想

好书要读！

生活

## 评论

站在书店里翻完的，感觉是通俗实践版的《当下的力量》，但是也恰恰因为是通俗版，话说的很清楚明确，可以带来的益处更高也说不定

骗钱的书。

《秘密》+运动+冥想+write down。 / 把"ego"翻译成“小我”真的合适吗？

每一章的内容模式都一样，挑了一些自己有用的来看。接受，消化，改变。

副标题是不是有点太夸张了，全篇下来大概就2个中心吧。①add more ing to your life，be a ing girl。②反思ing+行动ing+接收冥想ing

对各种问题的分析还是不错的，但是冥想打坐还是会。。。。

就是想人要给自己积极的心里暗示 换个角度看山水 山还是山 自己却不是从前的自己 而是更平和 更有力 更稳定的自己。不过我想说 为什么这些书默认读者都是女人 难道男人就不需要自我建设就不自我怀疑吗

被低估的好书

“你想要成为的人和现在的你差别大吗？”

读完也并没有什么收获 加了调味料的鸡汤 对于一些人来说 或许是心灵指引 每一章的不断反思 行动 接收 冥想 都太庄重和偏激了 十分不适合我 倒是挺喜欢里面的反面教材lol

除了有点啰嗦外，真的还是有些用处的

[不纠结过去，不忧心未来 下载链接1](#)

## 书评

你是否在童年时期，因为在乎的人无意间说过挫败的话语，而变得认为自己就是“不够好”甚至“不好”？你是否在成长的过程中，经历过大大小小的伤害或坏情绪，你乖巧地把它们锁在了不为人所知的心底，可它们却总是时不时突然就冒出来折磨你让你陷入恐惧？你是否在爱情里受...

这是第二篇书评喽，书是在国图看到的，随手翻了一下，感觉还可以，就坐下来阅读了，事实证明，确实还行。

作者由内而外散发出来的成熟自信的女性魅力吸引了我。书中配图，一个大波浪卷发女子，身材瘦削健康，气形自然的坐在马路中央，旁边是来往的车辆，那种淡然的出世的气质，...

这是一本当你需要的时候，可以反复重读的书

作者提供了一个简单的公式，和一系列可以操作的方法，让那些陷入低估的人们能够重拾快乐和自信。这需要反复尝试和修行，但是的确蛮有效的。

只要去做，永远都不会太晚 (Rethinking+Moving+Receiving) X 30 Days = Changing  
反思+行动+...

[不纠结过去，不忧心未来 下载链接1](#)