

让内心强大的8个方法



[让内心强大的8个方法_下载链接1](#)

著者:MK·穆勒 (MK Muller)

出版者:中国青年出版社

出版时间:2014-2-1

装帧:平装

isbn:9787515321806

《让内心强大的8个方法》内容简介：我们追求健康和成功，其实是为了得到更多的快乐。大家都说，积极的态度是一切，但到目前为止，还没有一个人能给世界一个公式，非常简单，每天使用，你就会得到快乐。作者MK*穆勒的《让内心强大的8个方法》为我们实现内心的强大提供了一个独特配方。《让内心强大的8个方法》给出了8个功能强大的方法，让我们的生活发生翻天覆地的改变，实现我们的梦想。本书将帮助所有人体验到更大的幸福和成功。无论是对自己或你所爱的人，它都是一种投资，会让幸福和快乐达到一个新的水平。

《让内心强大的8个方法》字字句句之间皆透露出强大的力量，揭示了人类如何在亘古不变的时空中茁壮成长的终极秘密。尤其让人赞叹的是作者有能力将这些课程以深入浅出的形式呈现出来。她的文字平易近人，恰恰是我们所亟需的那种精神食粮。她将古人的智慧成功转化成为当今的工具。不只如此，在这过程中，她仍然能够保持住自身的笃定，运用我们从未见识过的、最具独创性的笔触，将"让内心强大的8个方法"经过深思熟虑之后完整地表达出来。

作者介绍:

MK穆勒，美国著名的“正能量”演讲大师、国际培训师、生活教练和作家。她的个人经历和培训经验都集中在本书中。今天，她有成千上万的粉丝，她所传授的8个伟大的方法，已经广泛应用于世界500强企业、大学、中学以及康复组织中。本书曾在两次国家图书评比中，荣获“2010年最佳励志图书”。她的课程现在已经遍布18个州，拥有1200名注册培训师和专职教师，每年有超过100万人接受“让内心强大的8个方法”的培训，她也是“知心英雄”（Heartland Hero Award）获奖者。MK穆勒还是两个快乐健康宝贝的妈妈，本书中也有两个孩子的有趣故事。另著有《关爱自己：幸福的习惯》一书。

目录: 目录

前言

致谢内心强大的基础能量金字塔宽恕、感恩、希冀公式

概述

“让内心强大的8个方法”你的感恩作业

方法之一：知我所想——用心感受，直至可以切实感觉

知我所想知我所想之流程：相信即接受为什么我们不提出要求并相信成功知我所想的成功案例实践知我所想知我所想问与答

方法之二：勇于冒险——勇敢面对风险，拒绝逃避风险

勇于冒险勇于冒险之流程：勇敢面对风险，拒绝逃避风险为什么我们不去勇敢冒险勇于冒险的成功案例实践勇于冒险勇于挑战问与答

方法之三：完全负责——生活是你的镜子

完全负责完全负责之流程：从B.C.到A.D.为什么我们不接受完全负责完全负责的成功案例实践完全负责完全负责问与答方法之四：感我所感——允许情绪之自由

感我所感感我所感之流程：愤怒—悲伤的平衡为什么我们不去体会自己所有的感受感我所感的成功案例实践感我所感感我所感问与答

方法之五：真诚沟通——送出最多真实，收获最多真实

真诚沟通真诚沟通之流程：说出真实所想，敞开心扉倾听为什么我们不去真诚沟通真诚沟通的成功案例实践真诚沟通真诚沟通问与答FGH——世界上最简单的积极态度公式

方法之六：宽恕过去——放开的能量

宽恕过去宽恕过去之流程：面对它，感受它，宽恕它为什么我们无法宽恕过去宽恕过去的成功案例实践宽恕过去宽恕过去问与答

方法之七：感恩现在——感激的能量

感恩现在感恩现在之流程：每日感恩为什么我们无法感恩现在感恩现在的成功案例实践感恩现在感恩现在问与答

方法之八：希冀未来——投入的能量

希冀未来希冀未来之流程：积极期待并且学会心悦诚服，放弃无谓的挣扎为什么我们无法希冀未来希冀未来的成功案例实践希冀未来希冀未来问与答

总结“让内心强大的8个方法”关键词

.....[\(收起\)](#)

[让内心强大的8个方法 下载链接1](#)

标签

心理学

自我蜕变

改善自己

成长

个人管理

抑郁症

管理类

生活

评论

性格阴郁消极的人要培养点积极心理容易么 老让自己看这种鸡汤

感恩常在。切实可行的好方法。还是积极的心理暗示比较重要。觉得自己可以写个鸡汤大综合了！断断续续，每天读20页书，练2页字。确立细小具体的目标，然后去实践，然后总结经验，感恩所获得，希冀梦想能成真，每天感恩所有，就真的会所得。与吸引力法则相类似。8个方法切实可行。

愤怒也是一种发泄。宽恕过去，感恩现在，希冀将来。知易行难，好好活着就是修行。

教科书般的心灵鸡汤，太敢写了。

并无法通过一本书便达到内心强大，但MK提供了方法论，按照八个方法实践，重新调整人生观之视角：1) 知我所想：每天清晨起床那刻会发现，生活之所以如此，是因为我们选择去思考什么关注什么。构建及想象自己所希望得到的直至得到，在接近却得不到时，学会将关注点外移，适时放下更益获得。2) 完全负责：也就是说你的幸福与能量，不取决于他人真实所做或所言，而是完全取决于你所关注及你的感觉。不再祈求别人来让自己的生活变得更好一点。3) 感我所感：允许情绪的释放，而不是去评判或者分析情绪，认知不存在所谓的消极情绪，其冲击力会减小，亦可从容对其进行体会。4) 感恩现在：以往想一件事情总是会往自己想要达到的方向想且永不满足，今天是这般状态明天必须更好的心理，学会感恩让我回想起一周前的状态，现在已经比一周前好了而心存感恩。

能真正静下心，并好好落实这些方法，这样的人有多少？这样的人又有多珍贵……心向往之，愿共勉之。

不错的心理文章

深深的为浪费一天时间读这么一本鸡汤书而感到懊悔。

[让内心强大的8个方法_下载链接1](#)

书评

这是一本好书，当然，是对那些能读懂它的人！能静下心来读它的人，一定是有所开悟，精神上的智者！人类的精神境界一直是我们所忽略的。所以，越来越多的人感觉不到快乐，不幸福，即使物质极大丰富。这本书让大家认识自己的精神世界，让更多的人找到不快乐的原因，从而走向...

读完一本书，如能从中学习到三点，并以此指导自己的生活、想法，就可以说：此书没白读！掩卷总结，有两点对我影响甚大 如果你没有畏惧，会怎么做？

内心深处，自己自卑敏感，向别人询问或请求时，非常怕被拒绝，很在意别人的评价。
看完这本书后，每到此时，我就会在心里默...

[让内心强大的8个方法_下载链接1](#)