

在最痛時候加倍愛自己



[在最痛時候加倍愛自己_下载链接1](#)

著者:素黑

出版者:知出版社

出版时间:2014-10

装帧:平装

isbn:9789888295562

百萬銷量情感自療作家素黑「枕邊自愛」之最新系列第一部作品

我們能做的不是改變自己迎合誰，
而是在最痛最累的時候，更要加倍愛自己。

這是對痛最寬容的療癒、
對愛最堅定的信念。

這本書是給愛一面鏡子，在你抓狂、失控、自虐、絕望、憤怒、埋怨或放棄時，好歹看一眼自己，到底是哪個環節出狀況；這是一次自我檢閱的旅程，每個人都可以先看清楚自己，照顧好身心，裝備好能愛的條件，才可自愛愛人。

檢測你的愛：你以為你懂得愛嗎？你滿口愛愛愛嗎？你因愛之名滿足自己嗎？你總想改變對方嗎？你愛到扭曲自己嗎？

看清你的愛：是為自己還是對方好？是需要他還是恐懼寂寞？是不甘心還是自作多情？是包容還是縱容？是愛還是害？

糾正你的愛：愛到怎樣才算愛？有心不是愛的一切。不要怕，表達自己的感受。別只想，把悔意說出來。

作者介绍:

華語世界最具影響力情感自療作家

新浪微博風雲榜全國「最具影響力文化名人」

香港及內地知名心性治療師、作家及演說家、心靈啟迪者、心共振療愈顧問總監、生命管理顧問、文化研究碩士、催眠治療師、散文家、旅行者、前網站節目總監、前沿藝術策劃人、劇場經理人、音樂創作者、大學老師、慢食主義者。

被譽為華語世界最具影響力情感自療作家，“以傳奇能量向世界傳遞愛，療癒愛”第一人，兩岸三地奇女子。新浪微博風雲榜最具影響力文化名人，首位獲北京大學授聘之學生成長導師。

她浪蕩過很多地方，出走是她的靈修方式。喜愛貓、尺八和孤獨更甚於寫作和說話。愛黑、愛素、愛自然，愛樹愛山愛大海，尊重生命分享愛，活著是為呈現比愛情更大的愛。

住在繁忙香港安靜的小島上，認為生活簡單就是最好。黑是她的標記。

她不喜歡說話，不愛上鏡頭，寧願一個人沉靜，但無數人喜歡走近她，希望知道她黑色傳奇的故事，聆聽她直搗人心、冷靜溫婉、一針見血的心靈啟迪。

歷年在多所大學作客席講師，並應香港、內地及馬來西亞多間機構邀請作公開演講，開辦專業心性治療課程，曾為香港藝術發展局藝術顧問。已於香港和內地建立非常優良、獨特、正面、無可取替之作家及治療師個人品牌，以“愛自己，修養愛”素黑式的愛風靡兩岸三地、東南亞和全球華人地區如北美、南非、澳大利亞等地，深受讀者及媒體的信任和追隨。

素黑作品包括：

《最放不下愛》五版 (作品1)、

《這樣愛，很好》四版 (作品2)、

《出走，是為了愛》四版 (作品3)、

《放好愛》四版 (作品4)、

《好好愛自己》四版 (作品5)及

《男人要學會愛，女人要超越愛》三版(作品6)

《好好修養愛》二版 (作品7)

《好好愛自己第二回》二版 (作品8)

《愛在136.1》 三版 (作品9)

《在最痛時候加倍愛自己》 最新出版(作品10)

目录:

[在最痛時候加倍愛自己_下载链接1_](#)

标签

素黑

文学

评论

爱是什么？ 是失落后的自暴自弃，还是加倍的爱自己？

[在最痛時候加倍愛自己_下载链接1_](#)

书评

[在最痛時候加倍愛自己_下载链接1_](#)