

臣服的力量



[臣服的力量 下载链接1](#)

著者:茱迪斯. 歐洛芙

出版者:天下雜誌

出版时间:2015-12

装帧:平裝

isbn:9789863981220

臣服不是委屈求全，而是收回錯用的抵抗，找回你自在人生的力量。

結合精神醫學、直覺療癒與靈性指引，

解開最糾結的金錢、工作、愛情、病痛、死亡等10大人生課題。

我們忙碌、失速，到底在追求理想，還是被恐懼追趕？

我們是真的想要，還是害怕得不到？

緊握著雙手，什麼都不會改變，

鬆開手，才能接受所有。

命運從來不見得合乎我們的理想，再努力都控制不了所有的人事物。

只是，從小我們就被教導追求，絕大多數的人，從來沒有學習過如何放下。

《紐約時報》暢銷作家茱迪斯. 歐洛芙醫師被《洛杉磯時報》譽為「首屈一指的能量治療師」，長期幫助病人解放壓力，重拾健康人生，About.com讀者更票選她是「最具啟發性人物」。書中提供人生關於金錢、工作、愛情、病痛、死亡等10面向的臣服練習，幫助你擺脫依賴、執著、想太多、管太多、拚命爭取的不安狀態，用正確的態度追求成功、理解物欲、對待關係、善待身體。

歐洛芙深信，成功不能只想自己要達成什麼，更重要的是取決於你願不願意向意料之外的可能性臣服。

臣服，不是失敗或放棄，而是不抵抗、全然擁抱當下的變化。

臣服，不是隨波逐流，而是懂得何時該堅持，何時該適時放下。

臣服，是原諒，是接受，是不讓過去讓你感到任何恐懼，讓自己體驗順應生命流動的喜悅。

當你跳脫大腦的直線思考，用更積極、直覺方式生活，你更能順勢而為，真正拿回人生的主控權。當你不再抵抗，將以往錯放的力量還給自己，才能保有最強大的內在。當你終於放下執著，將心交付，每一刻都是最好的安排。

當你能向當下、變化及未知臣服時，人生就能柳樹般彎而不折，順風生姿。

各界推薦

「我既聰明又勇敢的同事茱迪斯. 歐洛芙醫師，完成了一部精采的著作，融合靈性智慧、現代醫學洞見及她的直覺技巧。本書可以去除內在平靜和快樂健康的障礙。我大力推薦。」《前世今生》(Many Lives, Many Masters) 作者 布萊恩. 魏斯 (Brian L. Weiss)

「我們可以做到的一個重大改變，就是不要把臣服當作失敗的象徵。相反的，把臣服當成個人內在的勝利之地。茱迪斯. 歐洛芙醫師針提供了很棒的指引和洞見。本書帶領你直接迎向光明：向比我們更高的智慧、力量和愛臣服。」《愛的奇蹟課程》(A Return to Love) 作者 瑪莉安. 威廉森 (Marianne Williamson)

「哇！我要臣服我的直覺、智慧、內在師父和當下。」《活在當下》(Be Here Now) 作者 拉姆. 達斯 (Ram Dass)

「作者以溫柔而堅定的告訴我們，不要對生活中細節事事過問，而是要與它們一同流動，在各種境遇中學習、拒絕讓恐懼掌控你的人生。」《出版人周刊》(Publishers Weekly)

「這本書簡單易讀、而且非常實用，對於那些工作過度、生活失衡、健康堪慮、壓力過重、不滿感情生活、或是想要活得更快樂、更有活力的人來說，彌足珍貴。」《西雅圖郵訊報》(Seattle Post-Intelligencer)

作者介紹:

作者簡介

茱迪斯. 歐洛芙 Judith Orloff

現任加州大學洛杉磯分校 (UCLA) 精神科臨床助理教授，協助病人練習臣服的藝術、追求情緒的自由，已有20餘年經驗。她著有《紐約時報》暢銷書《讓情緒自由》(Emotional Freedom)，及暢銷書《正向能量》(Positive Energy)、《直覺療癒》(Judith Orloff's Guide to Intuitive Healing)、《神奇的第二視覺》(Second Sight) 等。她曾經登上「奧茲醫生秀」(The Dr. Oz Show)、「今日」節目(Today)、美國公共電視(PBS)、有線電視新聞網(CNN)及美國公共電台(NPR)。她首次參與TED演講即討論本書，在YouTube點閱人次已超過50萬。更多資訊請上網站：www.drjudithorloff.com。

譯者簡介

顧淑馨

台灣大學歷史系畢業、淡江大學美國研究所碩士。曾任職中國廣播公司、聯合報系及美國在台協會；並曾兼任淡江大學、政治大學及東吳大學講師，目前專事翻譯。已出版譯作四十餘種，主要有《樂在溝通》、《與成功有約》、《反挫》、《大外交》（合譯）等，近作有《會說才會贏》、《說謊教父馬多夫》、《逆齡社會》、《最嗆的貿易史》、《好問題建立好關係》等。

目錄: 自序 來自臣服的邀請

前言 學習放下：迎接臣服、信任和繁盛

第一部 力量與金錢

第一章 重新定義真正的成功、力量和快樂

第二章 力量與放下執著的四個關鍵

第三章 看清錢財的本質：走出物質誘惑及恐懼

第二部 解讀人與溝通

第四章 學習閱人的藝術

第五章 培養無懈可擊的溝通能力

第三部 關係、愛情和感官享受

第六章 珍惜靈魂伴侶、靈性朋友及動物夥伴

第七章 探索身體的神聖內涵

第四部 死亡與永生：光的循環

第八章 與病痛和諧相處

第九章 享受燦爛的黃昏：減緩時光腳步的秘訣

第十章 與死亡和來生言和

結語 臣服的至樂

• • • • • (收起)

[臣服的力量](#) [下载链接1](#)

标签

心理学

推荐

沟通

成长

[歐美]

JudithOrloff

评论

还不错的小书。冬天读来感觉温暖。作者要我们相信有更高的力量值得托付，放下执念，反而会有意想不到的惊喜。

涓涓细流般的温暖，逐渐学会活得谦卑活得从容。

我是因为序言的前两段话就想读这本书的。

还好，有一些观点是有用的，但是读他的时候我很幸福，所以不觉得有醍醐灌顶的醒悟。

让区分直觉与离职有迹可寻的一本书

选择性臣服，更趋近于感性

[臣服的力量_下载链接1](#)

书评

[臣服的力量_下载链接1](#)