

這就是我要的生活



[這就是我要的生活_下载链接1](#)

著者:祖魯·雷德

出版者:世潮出版有限公司

出版时间:2006

装帧:平装

isbn:9789577767790

本書獲得美國最大網路書店AMAZON五顆星最高評價！對於忙錄的身心，你是否感到疲備與厭倦了呢？

書裡自然的心靈療法，實用又貼心的故事可以撫慰你那疲累的心靈。

◎第一章平淡樸實 ◎第二章接納與寬恕 ◎第三章愛自己 ◎第四章寬容的心

◎第五章幽冥之力 ◎第六章掌控自我 ◎第七章重返自然 ◎第八章與時間共舞

本書特色

每天要做三件無用的事，早上、中午、晚上各一件。無用的事可以是拿起筆塗鴉、午後散步30分鐘、唸一段詩。這些無用之事不會佔用我們太多的時間，卻可以使我們跳脫機

械式的生活，重新發現生活中的樂趣。

作者介绍:

祖魯．雷德

目前任職於羅耀拉學院助理教授，講授東西方哲學課程。他的文章散見於華盛頓郵報、芝加哥論壇報、巴爾的摩太陽報，也常受訪於全國性電視台及廣播電台，《這就是我要的生活——單純的心最美》是其暢銷著作之一。

目录: 第一章 平淡樸實

知足

無用之用

獎賞

詩中遨遊

感恩的心

第二章 接納與寬恕

缺陷

人生課程

孩童世界

怨懟

心如明鏡

第三章 愛自己

赤子之心

面對錯誤

勇於拒絕

走出幽谷

浪子

第四章 寬容的心

波羅蜜

化身

施與

樂高遊戲

待人如己

第五章 幽冥之力

密友

心中之寶

默念經文

循經悟道

郵差先生

第六章 掌控自我

智慧

吐納之間

急轉彎

一字珠璣

破除我執

第七章 重反自然

萬物泛靈

新的一天

感官之旅

藝術情懷

統治者

第八章 與時間共舞
時光探戈
把握現在
時光旅行
最後一日
永遠的一天
幾點訣竅
• • • • • (收起)

[這就是我要的生活_下载链接1](#)

标签

@心理学

评论

[這就是我要的生活_下载链接1](#)

书评

[這就是我要的生活_下载链接1](#)