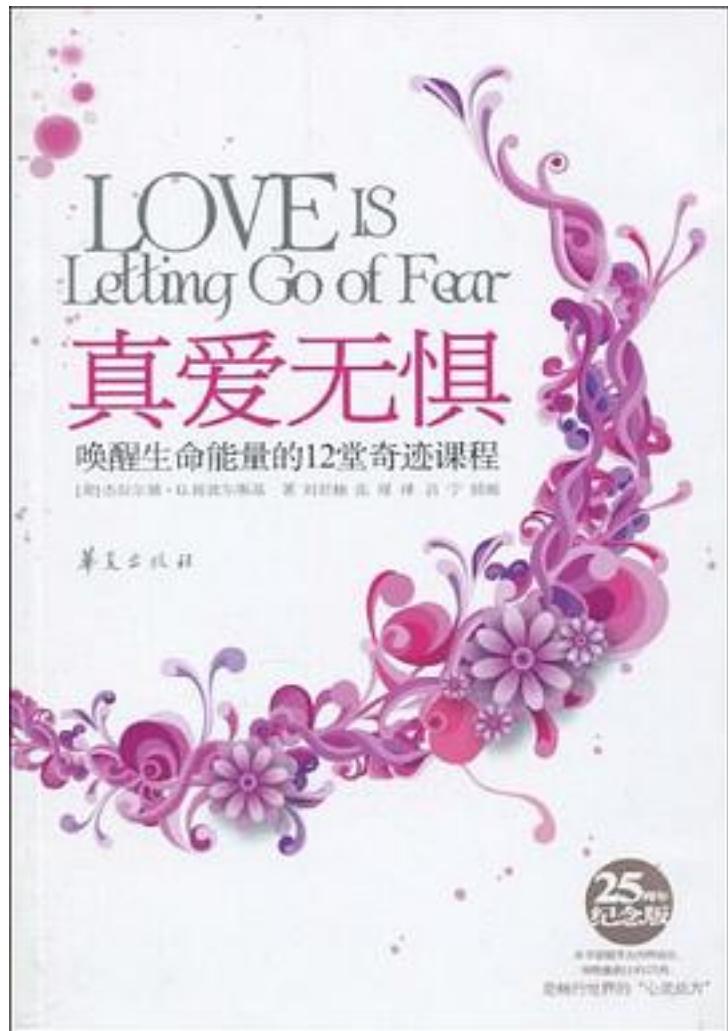


# 真爱无惧



[真爱无惧 下载链接1](#)

著者:(美)杰拉尔德·G.扬波尔斯斯基|译者

出版者:华夏

出版时间:2010-1

装帧:

isbn:9787508056050

《真爱无惧》内容简介：25年之后，这本书仍然是风靡全球的灵修经典著作。这本为人

带来帮助和希望的小手册由12节精心策划的课程组成，旨在帮助人们摆脱对过去的依恋，将注意力完全集中于当下，从而充满自信地走向未来。

作为著名的心态疗愈创始人及儿童与成人精神病专家，杰拉尔德·G.扬波尔斯基提醒我们，意识强加给生活的诸多限制令我们在人生中苦苦挣扎。为重新展现真实的自我，展示爱这个生命的本质，我们需要摒弃那些固步自封的想法。《真爱无惧》中深邃强大却也异常简单的讯息。已经为成千上万的读者提供了自我疗愈的良方。

拓宽你的思维，敞开你的胸襟，热烈地拥抱这本书吧。它将带你走向一个没有恐惧、疑虑和否定的新世界。在那里，你可以尽情享受积极、快乐与真挚的爱意。

## 作者介绍:

杰拉尔德·G.扬波尔斯基博士(Gerald

G. Jampolsky)美国儿童与成人精神病专家，毕业于斯坦福大学医学院。1975年，在美国加利福尼亚州创立了第一家“心态疗愈国际中心”，并在全球30个国家开设了150多个分支机构。《真爱无惧》是扬波尔斯基博士的代表作，也是他最为畅销的作品。

目录: 2004年版前言  
作者序  
前言  
导言  
第一部分 唤醒生命能量的准备  
第二部分  
唤醒生命能量的要素  
第三部分 唤醒生命能量的课程  
第一课 我付出的一切都将回馈于我  
第二课 宽恕是获得幸福的秘匙  
第三课 我从不因个人判断而沮丧  
第四课  
我决定换个角度看问题  
第五课 抛弃攻击性想法，才能得到真正的解脱  
第六课  
我并非眼见世界的受害者  
第七课 不要妄下定论  
第八课 唯有当下此刻才是真实的  
第九课 逝去的昨日，再也无法将我刺痛  
第十课 心无挂碍，便可选择安宁  
第十一课  
我能够改变一切令我痛苦的想法  
第十二课 我对自己的所见负责  
后记  
· · · · · (收起)

[真爱无惧 下载链接1](#)

## 标签

心灵成长

灵修

心理学

真爱无惧

自我完善

修行

情感

心理

评论

this instant is the only time there is.

你选择什么样的视角？爱还是恐惧？

出发点以及内容都非常好，就是有点微抽象。。。能再多举些例子就更好啦~

奇迹课程迷你版

所见即所愿。

在这样的时刻，让我平静

浓缩版本：拓宽你的思维，敞开你的胸襟，积极地拥抱生活。

迷茫中有一道光束照进，便是最美的际遇。不知道这光束能伴我多久，但此刻已美满

看过后心里确实平静很多，像一位老师在安抚你心灵的感觉。不过故事感觉一般，看后没有拍案的感觉。这本书不必细读，提炼里面的重要观点反复咀嚼，不平静的时候看看那些娓娓道来的安抚心灵的话语，平静很多。所以说，本书还是有自身特点的！

-----  
在图书馆用半小时翻完这本书，对于像我这种极度感受不到爱的人还是很有帮助的。

-----  
宽恕与爱

-----  
言简意赅，每一句话都很有分量

-----  
去你妈的豆瓣，不能看！

[真爱无惧 下载链接1](#)

## 书评

一本关于灵修的书，特别喜欢书中所讲的心态疗愈中心这样一个概念。在现在社会中我们总被很多看起来很重要实质上却无关紧要得事情或者烦恼纠结着，当我们深处烦恼无法自愈的时候，静静地坐下来，捧一杯热腾腾的饮品，去感受与自我心灵的对话，我相信那将是一个前所未有的体验。

-----  
[真爱无惧 下载链接1](#)