

别让心太吵



[别让心太吵_下载链接1](#)

著者:[美] 黛比·福特

出版者:中信出版社

出版时间:2010年9月1日

装帧:假精

isbn:9787508622347

《与神对话》系列作者尼尔·唐纳德·沃什最推崇的美国心灵女作家、《纽约时报》排

行第一的心灵畅销书作者黛比·福特最新力作、

“荣格阴影课程” 三周实修手册

一部让你在浮躁世界中重塑身心、感悟生命真意的枕边书。

“不是我不明白，是这世界变化快。”每天，我们都在疲于奔命，适应着迅速变化的世界。梦想总是很遥远，现实永远很残酷。你看到了太多的成功人生，却从未明白什么是成功。你经历过太多痛苦经历，却从未明白什么是经历。你期盼过太多幸福生活，却从未明白什么是幸福。

不是这世界太喧闹，是你的心太吵。当你的心像一杯装满水的杯子，只有清空，才能看到本质，发现心底的呼唤。全美畅销书作家戴比·福特在本书提供了一套为期三周21天、实用有效的心灵辅导。第一周回望与释怀，你将会体验和回望往昔尘封的伤悲、痛苦的积怨、抱恨终身的遗憾，这无异于心灵排毒，将负面情绪释放清除。第二周立足当下、审视自我，生命将从这一刻重新开始，你将以全新的视角审视世界和自我。第三周构想未来、发现真我，当你的心不再充斥各种声音，不再喧闹，你便知道生命真正的意义在哪里。

作者介绍:

黛比·福特（Debbie Ford）全美畅销书排行第一的作家。年轻时曾经放弃自己，过着嗑药与放纵的生活，性、毒品、摇滚乐，曾是她奉行不渝的信仰与高喊的口号。原本可能因堕落而葬送她的年轻生命，或在戒毒所里虚度青春。然而，有一天，她获得了自己的生命礼物，经由内在的力量发生了蜕变，成为一个成功而完整的人，写出成名作《追光者之黑暗面》（The Dark Side of the Light Chasers）。从此，她一直致力于心灵写作和演讲，教导大众：只要揭露阴影、拥抱黑暗，就能整合内心，活出全新的自己。其他著作有《生命最好的一年》《最佳提问》《离婚的心灵法则》。

目录: 目录

感悟生命的21天

游戏准备

课程承诺

课程安排

工具

第一部分 回望往昔

第1天 心怀渴望

第2天 获得自知

第3天 释放往昔

第4天 学会宽恕

第5天 尊重身体

第6天 交托情感

第7天 肯定自我

第二部分 立足当下

第8天 欢送过往

第9天 担负责任

第10天 心怀谦卑

第11天 接纳自我

第12天 拥抱变化

第13天 进入当下

第14天 寻找真相
第三部分 构想未来
第15天 实现梦想
第16天 坚定意愿
第17天 心志虔诚
第18天 超越自我
第19天 发现使命
第20天 心怀悲悯
第21天 万事皆有可能
结语 心灵的力量
· · · · · (收起)

[别让心太吵_下载链接1](#)

标签

心理

静心

灵修

心灵

灵修心理

黛比·福特

心理学

美国

评论

心灵 励志

: B825/3225

这可能真是要那种心理很烦乱想要乱投医的人才能看得下去的书吧。对于那种想要清理自己心理问题的人可能多少有点用处，该书运用21天的程序化步骤指导你怎样达到心灵的平静。对于我是完全没用。

安静下来

一般，无新意

强大的心理共情，你们觉得看她写的话怎么那像细腻的自己。

好水。无感。

规则5 扩展心灵空间2

我选择自我，而不是神。道不同不相为谋。

远离尘世

这是本有有魔法的书

三星半，微推荐。

[别让心太吵 下载链接1](#)

书评

1957年，泰国一座寺院迁址，一群僧人负责搬运一尊巨大的泥塑佛像。在搬运的过程中，他们发现佛像表面有一个裂缝。僧人们担心毁坏佛像，决定停工一天。其中一位僧人对此很担忧，便拿着手电筒查看。当手电光照到裂缝处时，僧人吃惊地发现有东西在反光。好奇之下，他拿着锤子和凿...

看了半个多月了，差不多也快看完了，觉得不错，生活和心理都有了点变化，虽然变化不是太大，但却是不少的收获

[别让心太吵 下载链接1](#)