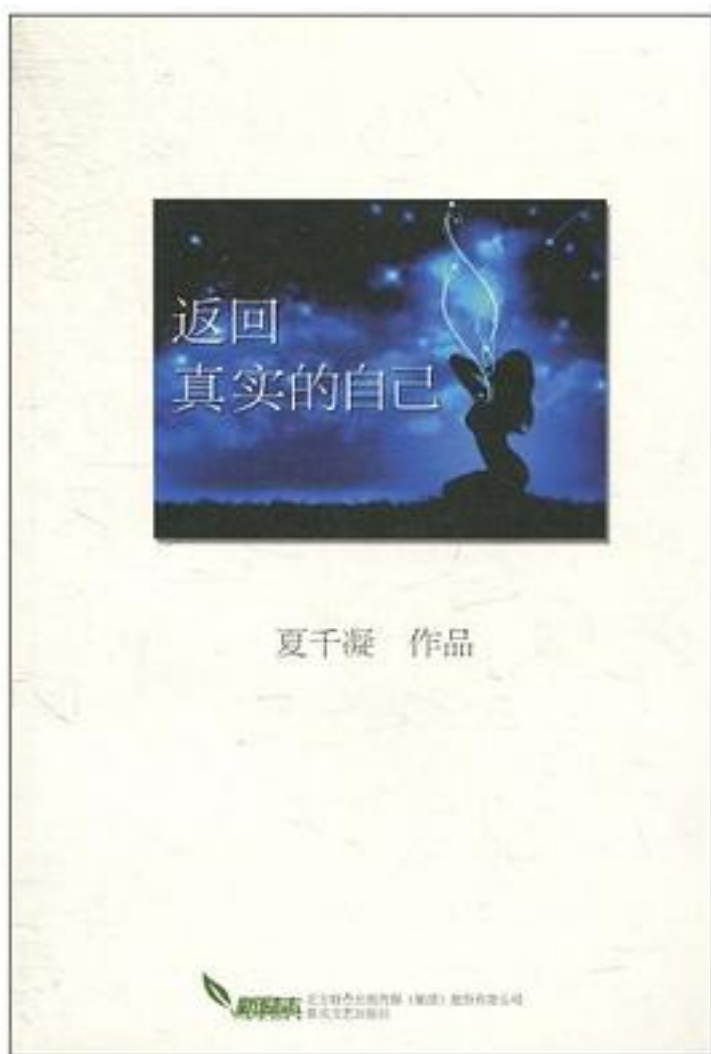


返回真实的自己



[返回真实的自己_下载链接1](#)

著者:夏千凝 编

出版者:春风文艺

出版时间:2010-7

装帧:

isbn:9787531337331

《返回真实的自己》内容简介：心灵作者夏千凝，专为你量身打造的，让你摆脱烦恼，放松心情的养心之书。让你舒缓压力，重塑自我的修身之书。让你卸下伪装的面具，挣脱枷锁，遇见心底最真实的快乐。让你拨开迷乱的欲望，回归内心，邂逅人生最简单的幸福。让你冲破矫饰的情感，回复柔软，尽享生命最纯粹的真爱。

作者介绍:

一直以来都是这个宇宙中一个普通平凡的生命个体，并基于此认同和接纳自己，以及曾经和正在发生在自身上的一切。忧郁倾向，正在努力减少以“我”为主角的悲情戏剧的虚幻上演，而情感却信以为真地支持配合悲情戏剧发生频率。对未知神秘玄奥、追寻事物真相和本源充满兴趣。学习并尝试放下头脑理性的各种模式和偏见，用心灵、直觉去感悟和体验。相信对宇宙、对地球上的自然存在充满敬畏和感恩，每个个体才会被爱充满、被幸福萦绕。

目录: 自序 爱，每个人一生的使命／001A篇Chapter 1 触不到的完美爱人
——为何不放下选择的那些标准和条件／003Chapter 2 柔弱的事物却更长久地存在
——爱情唯一的归宿／011Chapter 3 自由无形的本质
——装在瓶子中的风就不再是风，017Chapter 4 爱上他，还是他的世界
——亲密无间的危险／022Chapter 5 爱，还是占有？／爱情与占有的混淆
——即使是身边的“我的”，它们还是可能会失去／030Chapter 6 明智的接纳和顺应
——改造另外一个人注定是不可能的／036Chapter 7 如水的包容
——两个人共同努力去面对化解掉那些污染杂质／041Chapter 8 回到爱情最初的地方
——彼此自我相融合的世界／048Chapter 9 自以为知的烦恼
——猜测并不会改变已经发生的事实／054Chapter 10 承诺与变幻的现实
——维系一份爱情的是甜蜜动人的承诺背后的行动／060Chapter 11
延迟带来更大的危机 ——一株不起眼的杂草可能会毁掉整个花园／065Chapter 12
自我对痛苦的执著 ——你欠我的这份爱／071Chapter 13 当一份亲密关系结束
——爱并未从我们身边远离／076Chapter 14 忘掉自我
——与宇宙本原的连接与融合／082Chapter 15 爱的世界
——自然存在于身边与我们平行的世界／088B篇chapter 1 找寻另一半的困境
——原来令自己完整圆满的“另一半”一直就在自己身上／097Chapter 2
无任何条件地爱一个人 ——典当掉了爱情，却换不来梦想成真／103Chapter 3
从认同和接纳自身开始 ——外界的变化并不会改变自身这颗钻石／108Chapter 4
回归生命的真实本性 ——爱情从来只会让人更平凡／115Chapter 5 知足常喜
——人生在两极中的适度平衡／120Chapter 6 活在真实的当下
——别让过去主导控制着现在／125Chapter 7 变成一个纯真简单的孩童
——放下头脑里积累的知识／132Chapter 8 身心合一
——倾听依循自己内在的那个真实的声音生活／137Chapter 9 觉知的力量
——点亮自身内在的光明／144Chapter 10 真正的慈悲
——不从自我出发的谦卑的美德／149Chapter 11 喋喋不休的性
——当它出现，我们为什么总是聚错了焦点／154Chapter 12 勇敢地走向寂寞
——当接受谁也逃不掉的命中注定的孤独，那寂寞就不在了／161Chapter 13
欣然接受现实 ——所谓的幸福或苦难无非只是如此自然发生的一些事／167Chapter 14
随着生命之河流动 ——人生的旅程，殊途同归／172Chapter 15 心灵回家
——返回内在的神圣空间／178
· · · · · · ([收起](#))

[返回真实的自己_下载链接1](#)

标签

心理学

随笔

禅

爱情

心灵

修行

(>^ω^<)喵

评论

[返回真实的自己_下载链接1](#)

书评

[返回真实的自己_下载链接1](#)