

<<找回快乐>>

图书基本信息

书名：<<找回快乐>>

13位ISBN编号：97871111133735

10位ISBN编号：7111133730

出版时间：2004-1

出版时间：机械工业出版社

作者：理查德·卡尔森

页数：149

译者：俞利军

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<找回快乐>>

内容概要

把杂草从一个花园移开，留下的即是美丽。

你不需要再种什么了，只需要带走那些破坏美丽的东西。

为心灵除除草，留下的即是快乐。

你不需要改变现状，只需要剪掉那些抑郁和焦虑的牵绊。

这本书的目的是讨论荣格有关人类生存状态的评价，即包围着我们的忧愁和普遍程度。

我将向你阐述怎样摆脱控制着你的生活的消极感觉，并用感恩、快乐和爱的感觉来代替它们。

从本书获得最大收益的方法，就是以开放的心灵去阅读它。

<<找回快乐>>

作者简介

理查德·卡尔森博士是美国著名的演说家，也是开业的压力咨询顾问，更是一个新时代的激励大师。在全世界，他的著作、演讲、录音带风靡了上千万的读者大众，造成了世界性的“卡尔森旋风”。

<<找回快乐>>

书籍目录

自序1 可能性2 你的观念和感觉方式3 健康的心理功能4 摒除思想5 智慧6 行为起源于思想7 思维系统8 选择点9 思维习惯10 情绪11 当前时刻的生存12 生命就像一个钟摆13 心理健康和忧愁的原动力14 许多难题，一个解决方法15 忧虑是你的课程16 乐观的艺术17 快乐与感恩

<<找回快乐>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>