

<<找回喜悦的心>>

图书基本信息

<<找回喜悦的心>>

内容概要

快乐，是使你更智慧的方法之一。

悲观者从来不会发现星星的奥秘，不会航行到地图上没有的小岛，不会为人类灵魂开启新的天堂。

而生活，存在于此时此地，而非彼时彼地。

我们不是遭遇它、经历它，就是失去它。

本书，与你分享快乐人生的秘密，拥有平和快乐的心情，原来很简单。

<<找回喜悦的心>>

作者简介

理查德·卡尔林，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、录音风靡了上千万的读者大众，千万了世界性的“卡尔森旋风”。

《别为小事抓狂》系列目前有20多种译本，在100多个国家出版发行，全球销量

<<找回喜悦的心>>

书籍目录

引言第一部分 快乐有路，轻松为径第二部分 快乐原则 原则1 让自己快乐 没有人，包括你的父母、你的配偶、你的孩子、你的朋友、你的同事、你的治疗师在内，能够代替你生活或者使你快乐。

原则2 随心情而动 有多少次你会认为某一天生活会变好，而下一刻你变会想生活会变糟，有多少次午饭前你觉得工作很好，而午饭后就觉得它令人讨厌？

有多少次你的同伴这分钟看起来非常可爱，而下一分钟就变得让人厌恶？

原则3 关注思绪，掌握自己 原则4 寻找一线希望 原则5 不要期望别人像你一样思考 原则6 为现在而生活 原则7 深深挖掘你的智慧 原则8 珍惜上苍的祝福 原则9 自省 原则10 不完美也没什么

<<找回喜悦的心>>

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>