

<<我的生活我做主>>

图书基本信息

书名：<<我的生活我做主>>

13位ISBN编号：9787121136559

10位ISBN编号：7121136554

出版时间：2011-6

出版时间：电子工业

作者：金柏莉·威尔逊

页数：192

译者：顾康毅

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>

<<我的生活我做主>>

前言

要想无可取代就要与众不同。

——可可香奈儿 (COCO CHANEL) 你可能想知道：“什么是静雅女神？”

“我很高兴你会这么问！”

静雅女神是一个拥有自己丰富多彩的生活的女人：精神方面（她是一个寻求平静的人），创意方面（喜欢时尚），创业方面（有她自己的特色）。

她关心时尚和慈善。

她乐于积极地参与并为人祈祷。

她令人心情愉快并给人以启迪。

她有原则地指导人们佩戴古老的镀金手镯。

她可以是你也可以是我。

她有很多的愿望，并且总是不断寻求灵感。

哦，实际上她总是充满了活力。

当我写第一本书《时尚俏女生》时，我创造了一个词条：谨慎的奢侈 (mindfully extravagant)。

我希望包含时尚的必备品，例如：耀眼的枝形吊灯、中跟鞋、黑色小礼服，同时还应该练习瑜伽，沉思，关心环境，做一个好善乐施的人。

这两个概念或许看上去不相称，但是当它们结合在一起时，就像加在普通的香草杯子蛋糕上面的巧克力屑和酥皮，能把平凡的事物变得神奇。

那就是这本书《我的生活我做主》要教我们做的。

我们要忘却电子表格和庸俗的办公体制，去努力地设计我们的生活。

我们要做一个自主的企业家，关心平衡、快乐和美丽。

即使你还没有自己的企业，但是你的生活就是你的“业务”。

你负责控制自己，并选择你自己的生活方式。

当我用“企业家”这个词的时候并不是指它的标准定义——某个人为了利益经营一个商业机构。

我是想通过一个人的日常行为为后人留下精神遗产，比如，不以盈利为目的而工作，开一家严守素食主义的咖啡馆或者做一个全职的积极分子。

我将向你展示怎样通过开明的工作和游戏来做这些事。

我还要向你展示怎样克服生命中的挫折而且脚踏实地，怎样开创你自己独特的道路，而一些工具将帮助你在世上留下时髦的足迹。

哦，差点忘记，沿途还将充满了生活乐趣。

在《我的生活我做主》中我将以我的历程为基础和大家分享一些故事和建议——从26岁这个成熟的年纪开始，作为一个企业家，一个热情的瑜伽练习者，一个非营利机构的经理，一个生态时尚的设计者，一个热爱所有美好事物的人。

我迫不及待地想要和你分享这些观点。

我们将探索开明的生活方式，像你参与制作杯形蛋糕：调和，烘烤，用大量的酥皮和巧克力屑作装饰。

一个静雅女神以不同的剂量调和了灵性、创造力和企业家精神，并烘烤完美的调和物，这将帮助她实现她自己的梦想和心愿并形成积极的影响。

我通过这本书全面地探索静雅女神哲学的三种主要成分，但是现在让我们先快速浏览一下它们： 灵性是你集中注意力、成长和恢复的基础——它教你怎样用心充实生活，亲近自然，活出你的价值，做一个自觉的行善者，努力做出改变，寻找并追求你的愿望，勤于沉思，时常与你的内心对话，探寻你的梦想，散发出能够激励他人的朝气。

创造力使你彰显自己的个性。

想象你的生活是一位艺术家的杰作：在现实中寻找灵感，探索DIY项目，打破常规，穿出个性，享受对自己的细心照顾，为外面的世界增色添彩，给你的指甲涂上不同的色彩，多食绿色蔬菜和谷类食物，练习瑜伽，写写博客，更勤奋地练习瑜伽，找一个理由举行盛大的派对，让你的语言、思想和行为

<<我的生活我做主>>

不仅能给他人带去快乐，而且具有自己独到的见解。

企业家精神是指要开创出自己活在世间的独特之处。

无论你是在做生意，还是在家里照顾孩子，或者为一家世界500强的企业工作，寻找机会做出业绩，积极变革，开创属于自己独特的道路，培养人脉，乐于教授他人，为自己存下养老的钱，开创自己的品牌，参加社交媒体，让自己成为某一方面的专家，不断成长，多元化发展，管理好你的时间和精力，为世界留下遗产，有意识地选择你想向世界传达的思想。

当你在生活中加入了你自己独特的配方，这三种成分就能确保你将以一种精彩的方式生活，变得与众不同，鼓舞他人，并且帮助你实现最非凡的梦想。

《我的生活我做主》的八个精彩部分环环相扣，为你提供了容纳灵感的器皿。

最好按顺序阅读本书，但是如果你迫切想跳到另一个话题并且觉得非常有趣，或者你觉得循序渐进地阅读会使你失去选择的自由感，那你也可以跳跃着阅读此书。

然而，这本书首先是从设立基础开始的，每一个部分都是建立在前一个部分的基础之上。

所以，如果你愿意，在你把这本书从床头拿开之前可以再从头开始阅读一遍。

哦，你会再一次发现贯穿整本书的都是“智慧的源泉”，这也会给你一个机会更深入地探索一个主题（和你自己）。

这本书中有很多足以改变命运的金玉良言。

当然，这听起来十分具有戏剧性，但是谁不想偶尔来点戏剧看看？

穿上一件舒适的绒线长袍，随机播放卡拉布吕尼（Carla Bruni）的歌曲，随身携带你的缎面带花的记事本，靠在套着棉质印花布的沙发上，手里端着一杯茶（或一杯凯歌香槟）……你已经准备好迎接一次奢华的智慧之旅吧。

<<我的生活我做主>>

内容概要

亲爱的女孩，你有天赐的美丽吗？你擅长社交吗？你懂得时尚吗？你拥有自己的事业吗？是的，这些我们都可以。

金柏莉·威尔逊的这本指南告诉你，灵性是你成长的基础，创造力使你彰显个性，企业家精神开创属于你的独特道路。

《我的生活我做主--让你光彩夺目的女性指南》独具匠心地精炼了作者生活和学习的八部曲。

从精神到创造力，从家庭生活到打拼事业。

她一步步地帮你冷静思考，设定目标。

她能让你发现自己的独特潜力，让你充满热情，并找到快乐、健康充满活力的生活。

<<我的生活我做主>>

作者简介

作者：（美国）金柏莉·威尔逊（Kimberly Wilson）译者：顾康毅金柏莉·威尔逊，(Kimberly Wilson)
她是一位老师、作家、企业家、女性研究专家、社会改良者。

她还是环保时尚设计师、激情四射的瑜伽修炼者、非营利组织的指导者，以及所有美丽事物的爱好者

。她创立并亲自担任创意总监的“宁静空间”被评为全世界前25位的瑜伽工作室。

她出版了多部著作，与我们分享她的美妙主意，探讨创意的生活方式。

<<我的生活我做主>>

书籍目录

序言：让自己变得静雅

静雅女神宣言

第一部分：调和心智

宁静的要素

1. 时尚的精神
2. 强烈的愿望
3. 高尚的善举

第二部分：沐浴在美丽之中

我们的外在表现

4. 时尚的创造力
5. 持久的风格

第三部分：加点糖进行点缀

我们的创业佐料

6. 创业感悟
7. 幸福建造
8. 可行的扩张

终曲（结束语）

<<我的生活我做主>>

章节摘录

版权页：买衣服、装饰品和选用床上用品时，选用可长时间使用的面料，这样可以减少碳排放量。改用骑自行车或者步行，通过种树来抵消你的碳排放。

选择使用当地生产的农产品，避免使用工厂化农场生产的产品，做一个素食主义者。

把食物残渣进行堆肥，购买节能灯和节能电器，选择不需使用动物做实验的个人物品。

选择用植物和矿物原料做成的清洁产品，一个月进行一次必需品的购置——你将会看到你的钱包鼓起来，扔掉的垃圾不断减少，选用节水的水龙头，厕所和淋浴喷头，并且缩短淋浴的时间。

与其在节假日和生日时为你的家人和朋友买礼物，还不如以他们的名义植树，赠送展览会的门票，以他们的名义收养被营救出来的动物，或者帮他们成为当地剧院和博物馆的会员。

阻止垃圾邮件和目录，每月通过网络接收财务报告。

重新使用在很早以前，我就是二手商店的粉丝。

现在，他们却变得很时髦。

我上初中时那件粉白相间条纹的杰西卡。

麦克林涛克的舞会礼服就是从一家二手店购买的。

试着在这些令人喜爱而又便宜的商店购物，你会有惊人的发现。

你会找到独一无二的物品，但只需付该物品原价的很少一部分钱就能得到它。

现在，我知道你正提着重复使用的袋子去超市，但不要忘了进行其他购物时也拿着它。

把礼品袋、地图、杂志、杂货袋、缎带和包装纸用做礼物包装。

在款待客人或者准备野餐时，选择可以重复使用的玻璃器杯和餐具。

<<我的生活我做主>>

后记

能带你们来到“静雅女神”之路，是我的荣幸。

这个简单的路线图会协助你们一路上把自己的生活过得尽可能地闪亮——怒放的生命。

接受那些跟你产生最大共鸣的想法，尝试一些和你没有共鸣的想法，尽自己最大的努力，以一种闪亮的方式过好自己的生活。

这一工作由内而始，向外辐射。

你的出现会对别人及你周围的世界产生深远的影响。

享受这一经历，活得精彩，并留下鼓舞人心的遗产——所有这些都体现在展开瑜伽垫，或品味一杯美味的有机甘菊茶等生活细节上。

生活就应该细细品味。

我希望我们的道路能出现交集。

这本书会协助你生活的完整——开怀大笑、甜甜蜜蜜、完完整整。

通过“宁静之今日特色”博客和Tranquilitydujour.com网站上的播客来与我们的虚拟社区保持联系，拜托了。

加入鄙人的讲习班。

或者考虑乘坐飞机来到一个具有异国情调的地方，参加我们的静修营，静心思索“宁静学”。

不管您将来做什么，我都要感谢您跟我一同探索充满宁静的生活的美妙之处。

祝愿您为这个世界留下的足迹醒目、明亮而又美丽！

保持闪亮吧！

金柏莉·威尔逊

<<我的生活我做主>>

媒体关注与评论

我支持《我的生活我做主》！

金柏莉·威尔逊全面的具有启发性的内容为我们提供了一份充实完美的生活蓝图，就像你最好的女朋友在给你时髦且务实的建议。

——玛丽·卡罗麦格诺（Mary Carlomagno）《简单的秘密》作者和在线订货网站（www.orderperiod.com）的创建者《我的生活我做主》是让你快乐、热情、精神饱满地生活的必要指导。

金柏莉·威尔逊具有独特的鼓舞人心的天赋，她能让你也可以做到和她一样优秀。

——莱奥尼·艾伦（Leonie Allan）www.goddessguidebook.com的创始人金柏莉·威尔逊亲切地引导我们在拥抱快乐和美丽同时，怎样做一个高尚和善良的人！

让我们在这个世界上留下时尚的足迹，让我们为世界留下一份精神遗产。

金柏莉是我现在非常喜欢的作家！

——艾米·巴特勒（Amy Butler）《艾米·巴特勒的美国中西部现代化》的作者极具魅力的、时尚的、安静的、优雅的金柏莉·威尔逊是绝对的静雅女神——一位传奇女性，就像一位美丽的印第安女神，她用惊人的魅力、同情心、智慧和光彩夺目的方式去做所有的事情！

在书中她慷慨地分享了她的成功秘诀，她和赫本、香奈儿女士一样，都是我心目中伟大的女神。

”——莎伦·干农（Sharon Gannon）吉瓦穆提瑜伽的合创者金柏莉·威尔逊创造了高品质的生活方式，现在她已经打开了她的私人档案，与我们分享她所有巧妙的、闪耀的、特别鼓舞人心的女性朋友之间的秘密。

——克里斯汀·艾瑞罗（Christine Arylo）《在我们之间选择我》作者

<<我的生活我做主>>

编辑推荐

《我的生活我做主:让你光彩夺目的女性指南》由电子工业出版社出版。

<<我的生活我做主>>

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>