

<<身心富足做女人>>

图书基本信息

书名：<<身心富足做女人>>

13位ISBN编号：9787508064833

10位ISBN编号：7508064836

出版时间：2011-7

出版时间：华夏出版社

作者：穆子佩

页数：272

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>

<<身心富足做女人>>

前言

繁华都市，喧嚣人群，她们在忙什么？
是去赴一场期盼多日的约会，还是去参加那个心仪已久的公司的面试？
……其实，正是这些追求幸福的欢快脚步，才让城市变得热闹非凡。
像男人追求成功一样，女人也在追求着一份属于自己的幸福，而在追求幸福的旅途中，每个女人都问自己这样的问题：“什么是幸福？
我怎么才能获得它？
我是谁？
我要成为一个什么样的女人，才能获得幸福？”
可以说，女人的一生都在追求幸福，不同的女人对幸福有不同的理解，但总结成一句话就是：女人因独立而幸福，人生因精神而富足。
是不是因为“身心富足”这四个字让你顿悟了幸福的含义，你才会翻开这本书呢？
如果恰好是这样，那好极了。
幸福是如此神秘，没人知道它在哪里，没人知道它是什么样子，但人人都能感觉到它的存在，它也给我们若干提示。
身心富足，便是提示之一，身和心是生命丰盛繁华的基础。
与其在其他地方浪费精力寻找幸福，不如从自我开始，让身和心富足，幸福就会自动来敲门。
林肯说过：“大部分人，在决心要变得幸福的时候，就会有那种幸福的感觉。”
而心灵导师告诉我们，所有能达成幸福的元素——健康的体魄、平和的心境、完满的情感关系以及快乐的人生……你本身早已拥有，根本无须求诸身外。
你的身心藏着一颗“自我幸福的种子”，它安静地等着你培育、灌溉，而培育、灌溉的过程就是你通过诸多方式富足身心、丰富自我的过程。
本书为你提供富足身心的方法，从认识自我、接受自我、放大心量、开阔眼界、提升智商和情商、提高说话办事能力、培养博弈思维、打造影响力、构建思维方式、学会借力、获得财富、读懂人心等方面全面指导你提升自我，让你的身心一天天富足起来！
当你开始正面地思考，悦纳自己、得体地说话办事，巧妙地周旋和把控生活的各种事件，你的生活将得到改观，在获得生活如鱼得水的自在感之外，财富也会随之而来。
继而，心灵的宁静也会到来，让你真正达到身心富足的状态，此时你一定也找到了幸福。
现在，找一个安静的地方开始阅读这本书吧，踏上完善内在的旅程，努力做一个身心富足的女人。

<<身心富足做女人>>

内容概要

穆子佩编著的《身心富足做女人》是一本足以改变你工作和生活的心灵之书。

它不仅能够帮助你认识自己，找准人生定位，还能帮助你充分发掘自己的能量，实现自我价值，创造人生永恒的财富，随时随地享受真正的富足人生。

<<身心富足做女人>>

书籍目录

Part1 悦己篇 女人因自信而美丽

找回认识自己的那面铜镜
认识自己，设计美好人生
不要高估自己，也不要妄自菲薄
“丈量”自己的内心，时时审视自己
悦纳自我，一切皆由爱自己开始
一生必爱一个人——你自己
做自己的伯乐
接纳不完美的自己
对话灵魂，开启超越自我的动力
敢于挑战极限，成就才能眷顾你
每天给自己一个希望
发现自己人生中的意义

Part2 魅力篇 女人因蜕变而无敌

欲成事，先树立影响力
影响力是一种独特的魅力
高效能提升影响力
把财富转化为爱，影响力更大
塑造个人品牌，成就完美人生
打造魅力，提升影响力
女人要永远活在自信里
女人要独立，才能更精彩
礼仪永远是女人的魅力资本
培养个性，才会拿到成功的通行证
气质是女人最高贵的名牌
以柔克刚，利用天生的资本办事
如果女人的眼泪能变成钻石
女人会撒娇，男人难抗拒
将性感拿捏得恰到好处

Part3 眼界篇 小女人要有大格局

小女人的情怀，大女人的格局
人生需要大格局
打破旧格局，做个“喜新厌旧”的女人
改变现状，积极上进地生活
扩大心量，构筑别样的人生格局
博大的心量可以稀释一切痛苦烦扰
与其愁肠百结，不如心存雅量
原谅别人，其实就是放过自己
要有大发展，就要克服狭隘
品味生活酸涩，笑看云开日出
放开眼界，成功就在不远处
从大处着眼，不拘小节
要看到整个森林，而不是一棵小树
想掌控未来，就要对未来有所预见
不顾大局，就会出局

<<身心富足做女人>>

Part4 心态篇 拥有高情商的女人最幸福

开发柔弱下的潜能

利用情商开拓事业

执著信念，永不失去重新开始的勇气

管理好情绪才能管理好其他

坦然面对，将有限发挥到无限

做自己情绪的主人

为自己的心灵留白

用平和的心态面对自己的缺陷

不为无法改变的事情难过

生气不如争气，翻脸不如翻身

利用他人的情绪管理他人

先了解对手状况，然后再“对症下药”

利用角色转换来掌控他人情绪

移情换位可以完美解决很多问题

放聪明点儿，深谙那些“弦外之音”

Part5 智慧篇 低调是一种格调

锋芒外露，不如智慧深藏

内智者，外为糊涂之状

收敛锋芒，韬光养晦

大“忍”方能成就凡人不能成就之事

以忍者自居更能战胜强者

做人有道，拿捏分寸好成事

争一步不如让一步

不要时时都去争口头上的胜利

得理时也要让人三分

能干不如会干，做事讲究策略

任何时候都要给自己留条退路

外柔内韧，降低别人的“防备系数”

在某些情况下适当地贬低自己

好女也要懂得吃“眼前亏”

做事不草率，但也不宜过分谨慎

Part6 处世篇 修养是你的第二重身份

低调做人是处世良方，沉得住气是成事秘诀

春风得意之时，也要反躬自省

别太拿自己当回事儿

先“潜下心来”，而后才能“伸出手去”

不要处处标榜自己很聪明

做事情切忌强出头

掌握说话技巧是成大事的根本

说“我”不如说“我们”

多谈论别人感兴趣的话题

说“不”时，尽量委婉一些

多在背后说别人的好话

聪明女人说话办事要留个心眼儿

悠着点儿，别揭人伤疤

过分吹嘘自己只会招人讨厌

<<身心富足做女人>>

别当众指责他人的过错

可以抱怨，但别时刻挂在嘴上

Part7 取舍篇 因为付出，所以富足

激活思维，做个解决问题的高手

走在别人前面，主动运用博弈思维

以变制变，无往不利

遇到棘手问题，先分解再解决

与其补救于已然，不如防患于未然

变负为正，使“不能”成为“能”

学会选择，懂得放弃

有舍必有得，美丽源于放手

正确的选择比努力更重要

有时也要有点儿“酸葡萄心理”

读懂“鳄鱼法则”

退即是进，妙处自在其中

聪明女人懂得利用博弈来成事

方者圆者，为我所用即上者

独辟蹊径，寻找第三条“道”

Part8 思维篇 守护女人的灵性

巧干胜过蛮干，做事多动脑

与强者较量，正面进攻不如迂回前进

“挪”出去将是另外一片天

灵活一些便会得到截然不同的结果

有时候，走弯路才能更快到达目的地

放弃固执，变通才有出路

审时度势，在变中取胜

横看成岭侧成峰，变个角度就不同

模仿他人要灵活，生搬硬套只会自我设限

急事不妨采取缓办之计

有效推动女人成事的七种思维方法

凝聚注意力，获取成功人生

有一种创意叫“加一加”

善用逆向思维，缺点也能变优点

联想思维，让你从此与众不同

转移目光，利用平面思维将劣势转优

直觉思维，女人的第六感

与“蓝海”同行，与成功为伴

Part9 勇气篇 给自己一个突破的机会

主动才不会出局

积极主动，不做机械式“按钮”

独立思考，找与自己匹配的事做

将“多一点儿”的艺术发挥到极致

抓住机遇，不断超越自己

在别人说“不”的时候说“是”

勇于挑战，敢于走进某些禁区

不要放过任何一个有用的信息

勇往直前，把握住第二次机会

<<身心富足做女人>>

行动比想象更接近成功

抓住今天，不要沉迷于过去

行动才会有结果

专业是成功的秘诀

不要坐着干等，行动才能成事

Part10 理财篇 女人富足一生的理财之道

聪明女人一定要学会理财

女人理财从攒钱开始

会挣钱，更要学会经营

理性消费，避免遗憾

省下生活中不必要的开支

女人财富理出来

专注，从女学生到全球女富豪就凭这两个字

有眼力就有商机，有眼光就有未来

财富始于野心，成功源于细节

榜样的力量是无穷的

女人要学会为美丽生活而投资

要投资，先规划

投资基金的“三大了解”和“八大注意”

女人应像经营爱情一样经营股票

债券，投资者的天堂

外汇赚钱的六个技巧

<<身心富足做女人>>

章节摘录

版权页：插图：有个人，离自己很近也很远，很亲也很疏，使人很容易想起也很容易忘记，这个人就是我们自己。

现代社会，女性已经走上更大的舞台，面向更大的世界，和很多男人一样每天忙着了解外部的世界，积极地探索着这个世界中的未知，但是聪明的女性却会在某个瞬间意识到：在这种忙碌中，她们忽视了自己，连自己都没有真正认识的人如何去了解这个世界呢？事实上，对任何一个想要成功的女人来说，认识自己都是最为关键的开始。

尼采曾说：“聪明的人只要能认识自己，便什么也不会失去。

”这里尼采强调了“自知”的重要性。

“知人者，智；自知者，明。

”这是中国古代思想家老子给我们的忠告。

做人最贵的是“自知之明”，然而“聪明人”很多，他们习惯揣摩别人的心理，于是对别人了如指掌，对自己反倒是不清不楚。

因此说，知人易，知己难，“不识庐山真面目，只缘身在此山中。

”如果我们对自己能多一分了解，也会对生命多一分正确的认识。

有一位老师，常常教导他的学生说：“人贵有自知之明，做人就要做一个自知的人。

唯有自知，方能知人。

”有个学生在课堂上提问道：“请问老师，您是否知道您自己呢？”“是呀，我是否知道我自己呢？”

老师想了想，然后说道，“嗯，我回去后一定要好好观察、思考、了解一下我自己的个性、我自己的心灵。

”回到家里，老师拿来一面镜子，仔细观察自己的容貌、表情，然后再来分析自己的个性。

首先，他看到了自己亮闪闪的秃顶。

“嗯，不错，莎士比亚就有个亮闪闪的秃顶。

”他想。

然后他看到了自己的鹰钩鼻。

“嗯，英国大侦探福尔摩斯——世界级的聪明大师就有一个漂亮的鹰钩鼻。

”他想。

紧接着他又看到自己的大长脸。

“嗨！伟大的林肯总统就有一张大长脸。

”他想。

他又发现自己个子矮小。

“哈哈！拿破仑个子矮小，我也同样矮小。

”他想。

他发现自己具有一双大撇撇脚。

“呀，卓别林就有一双大撇撇脚！”他想。

于是，他终于有了“自知”之明。

“古今中外名人、伟人、聪明人的特点集于我一身，我是一个不同于一般的人，我将前途无量。

”第二天，他对他的学生说。

这当然是一个幽默的故事，然而生活中这样的人却不少。

认识自己，并不是一件简单的事，它要求我们必须从性格、爱好等各方面全面分析自己。

只有正确地认识自己才能保持本色，找到适合自己的位置。

认识自己，并且按自己的意图办事，你才能成为那种具有无穷魅力的女人。

<<身心富足做女人>>

编辑推荐

《身心富足做女人》：放慢脚步，在简单中寻找富足，释放身心，在平静中感悟幸福，回归内在宁静，让身心得到富足。

我们每个人都拥有改变自己所需要的一切资源，也一直有一个充满爱、富足、自由的心灵圣殿。

可每个人都是如此匆忙地上路，不愿静下来倾听内心的声音，感知生命能量的流动。

若生命能量无法流动，就无法体验到爱、幸福和真正的富足。

所以，让我们一起慢下来，回归内在宁静，让身心得到富足。

心灵的财富不可忽略：如果一个人只是一味地追求金钱的财富而忽略心灵的财富，那么，她不但无法获得真正的尊重，她的财富也无法持久。

本质上，她只是一个“富足”的乞丐。

心灵的富有无穷尽：人的幸福不在于可见的财产富足，而在于不可见的心灵喜悦与丰富。

物质的富裕总有极限，心灵的富有是无穷尽的。

富足是一种心理状态，最富有的人是最容易满足的人，富有与金钱并无大的联系。

悦己篇 / 女人因自信而美丽魅力篇 / 女人因蜕变而无敌眼界篇 / 小女人要有大格局心态篇 / 拥有高情商的女人最幸福智慧篇 / 低调是一种格调处世篇 / 修养是你的第二重身份取舍篇 / 因为付出，所以富足思维篇 / 守护女人的灵性勇气篇 / 给自己一个突破的机会理财篇 / 女人富足一生的理财之道它需要更多的滋养，更多的关注。

要得到内心的富足，必须先知道放下不重要的东西，克里希那穆提。

人生富足之道，不在于物质，而在于内心。

让身心充满能量，做越活越有价值的女人。

专属女人魅力之道。

<<身心富足做女人>>

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>