

<<这是我的人生，不是别人的>>

图书基本信息

<<这是我的人生，不是别人的>>

内容概要

这是你的人生，不是别人的
当你对自己诚实时，就没人能骗得了你
当你对自己认同时，就没人能否定得了你
当你对自己友善时，就没人伤害得了你
谎言还是真相，地狱还是天堂，枷锁还是自由
一切取决于你自己！

每个人呱呱坠地的那一刻都是带着人类与生俱来的、最伟大的智慧，真实明辨无畏。然而随着慢慢长大，种种“教化”让我们忘却了那些智慧，而学会了用所学的“知识”来否定自己所看到的事实。

外界的规则、他人的标准取代了我们的本能，成为测度自己的新标尺。

远离了真正的自己，我们的心越来越累——为外界的条条框框所累，为他人的言行举止所累，为大脑与内心的冲突所累，为理想与现实的差距所累。

墨西哥心灵大师堂·米格尔·路易兹提出的经典的人生“五项约定”，打破了这些条条框框，帮助我们重获个人自由和真正的快乐。

不随意评论、不将事情个人化、不妄加揣测、凡事尽力而为、怀疑一切但学会倾听——这五项约定就像一则简单而有效的心灵密码，会打开你心灵的枷锁，让你重新做回真正的自己，那个最简单也是最强大的自己！

若能用这五项约定创造新生活，你的生活必将出现惊人的转变。

读者对象:喜欢哲学和思考、不断探寻人生价值的读者。

<<这是我的人生，不是别人的>>

作者简介

作者：(美国)堂·米格尔·路易兹 (美国)堂·何塞·路易兹 (美国)珍妮特·米尔斯 译者：张金 曹爱菊
堂·米格尔·路易兹，(donMiguelRuiZ)美国久负盛名的畅销书作家和心灵导师之一，托尔特克神秘学派传统大师。

30多年来，他一直致力于向学生和追随者传授古老的托尔特克智慧，指引人们获得个人的自由。

其著作包括：《四个约定》、《相信爱，用心爱》、《这是我的人生，不是别人的》。

他的书在美国已销售700多万册，并被翻译成十几种语言，畅销全球。

堂·何塞·路易兹，(donJoseRuiz)堂·米格尔·路易兹之子。

十几岁时，他就到印度与他父亲的朋友一起开展心灵研究，23岁便成为家庭心灵治疗术的继承人。

他继承了前人的传统，致力于传授古老的托尔特克智慧。

珍妮特·米尔斯(JanetMills)安伯-埃伦出版公司，(Amber-AllenPublishing)的创始人和出版人。

她是堂·米格尔·路易兹的“托尔特克智慧系列”图书的编辑和合著者。

她的人生使命就是出版那些关于真善美和智慧的图书，帮助他人实现内心最渴望的梦想。

<<这是我的人生，不是别人的>>

书籍目录

- 1 所谓成长
 - 2 符号的艺术
 - 3 善用语言
 - 4 不主观臆断
 - 5 不妄作假设
 - 6 推翻信念的统治
 - 7 始终竭尽全力
 - 8 怀疑一切，但要学会倾听
 - 9 别听他们胡说
 - 10 做自己的博士
 - 11 重获新生
 - 12 回归真我
 - 13 重掌生活
- 后记 让我们一起改变世界

<<这是我的人生，不是别人的>>

章节摘录

版权页：大人抓住我们的注意力，教我们如何利用指代事物的符号在头脑中勾勒出一个完整的现实。大人教会我们读音后，会训练我们掌握基本的语言知识，这样我们就学会了同样的语言，不过这只是用于表达的语言。

我们的想象力开始发展，好奇心增强，开始提出问题。

我们不断地提问，从各种渠道收集信息。

当我们能用那些符号与自己在内心里对话时，我们知道自己最终掌握了一门语言。

这时，我们学会了思考。

在此之前，我们从不思考，我们模仿声音并用那些符号来沟通，但是在赋予那些符号任何意义或情感之前，生活是如此简单。

一旦赋予那些符号意义，我们就开始用它们解读生活中发生的一切。

我们用符号来考虑真实存在的事物以及并不真正存在的事物，但我们的想象是真实的，比如美或丑、胖或瘦、聪明或愚笨。

也许你注意到了，我们只能用自己掌握的一种语言来思考。

许多年来，我只说西班牙语，后来我花了很长时间掌握了足够的英语符号，才能用英语进行思考。

掌握一门语言并不容易，但是到了某个时候，我们发现自己已经在用学到的符号思考了。

<<这是我的人生，不是别人的>>

后记

让我们一起改变世界 如果你已不满足于现在的信使身份，如果你想成为真相与爱的信使，那么我邀你进入一个人类的全新之梦，在这个梦中，所有的人都生活在和谐、真相与爱之中。

在这个梦中，无论信仰何种宗教，无论信奉何种哲学，你不但都会大受欢迎，而且会得到尊重。人人都有权信仰自己选择相信的宗教或哲学。

无论你信仰的是基督教、天主教、佛教还是其他教派，欢迎在这个梦中相聚。

我不期待你会相信我的所有故事，但是假如我的故事跟你的内心产生共鸣，你就会感受到我的话背后的力量，那么让我们再作一个约定：让我们一起改变世界。

当然，首要的问题是：你打算如何改变世界？

答案很简单：通过改变你自己的世界。

当我请你一起改变世界时，我不是说打算改变地球。

我指的是改变存在于你头脑中的虚拟世界。

改变要从你开始。

如果不首先改变你自己的世界，你就无法帮助我改变世界。

爱自己、享受生活、把你自己的世界变成个人的天堂之梦，你就将改变世界。

我之所以请求你的帮助，是因为你是唯一能改变你的世界的人。

如果你决定改变自己的世界，那么最简便的工具便是常识。

第五项约定就是用来改变你的世界的工具。

如果你善用语言，如果你不主观臆断，如果你不妄作假设，如果你始终竭尽全力，如果你带着疑问倾听，那么你的头脑中就不会再有战争，而只有和平。

践行五项约定，你的世界将更加美好，你就会欣然与你所爱的人分享你的快乐。

但是，改变世界并不是改变你故事中的次要人物。

如果你想改变世界，改变“你的”世界，方法就是改变你故事中的主人公。

假如改变主人公，那么奇迹就会出现，所有的次要人物也会立即随之改变。

你作出改变时，你的孩子也会改变，因为你传递给他们的信息会改变。

你传递给配偶的信息会改变，你与朋友的关系也会改变。

也许更重要的是，你与自己的关系会发生改变。

改变了传递给自己的信息，你就会变得更加快乐，仅仅变得更加快乐，周围的人就会从中受益。

你的努力的确将惠及众人，因为你的快乐和幸福富有感染力。

如果你快乐，你周围的人也会快乐，这种快乐会激励他们也改变他们的世界。

当我提及“我们”时，我指的是所有人类。

让我们热爱这个世界，爱彼此。

我们要互爱，而不是互憎。

让我们抛弃高低贵贱的差异，不再相信谎言，不再因不同的肤色塑造了不同的人而恐惧。

谁在意肤色的不同呢？

这不过又是一个谎言。

我们不必相信那些主宰我们生活的谎言和迷信。

应该终结所有的谎言和迷信了，它们对任何人都没有好处。

不要再轻信了，我们可以回归真相，成为真相的信使。

我们要传递一个信息，这个信息就是我们的遗产。

还处在孩提时代时，我们从父母及前人那里接过了这个遗产。

我们接收的是一个精彩的世界，现在该由我们为子孙后代打造一个精彩的世界了，让他们就像我们一样幸福地生活。

我们可以不再破坏我们的地球，不再相互伤害。

人类可以和谐共处，假如我们对此笃信不疑，我们的行动将不可限量。

我们所需做的就是认识现实，返璞归真。

<<这是我的人生，不是别人的>>

我知道我们之间存在差异，因为我们都生活在自己的梦里，但是我们尊重彼此的梦。

我们可以同心协力，因为我们知道人人都是自己的梦的中心。

人人都有自己的信念、故事和观点。

人们的观点千差万别，但是我们沐浴着同样的阳光，拥有相同的生命力量。

“改变世界”的邀请邀你回归真实，回归自由。

请你敞开心扉，接受这个约定。

我不是请你试着改变世界，不要尝试，尽管去做，今天就做。

我们留给子孙后代的遗产将会瑰丽壮美。

我们可以改变自己的思维方式，从而教会他们如何热爱生活。

无论走到哪里，我们都生活在个人天堂中。

谁说我们来到这个世界就是要受苦？

这个美丽的星球不相信眼泪。

只要开始采用全新的思维方式，我们就能打破所有的谎言，建立一个供我们幸福生活的美好世界。

无论走到哪里，我都听到人们说我们带着使命而来，今生我们要完成某项事业，实现某种传承。

无论人们指的是什么，我都不甚明白。

我认为，我们的确带着使命而来，但我们的使命不是传承什么。

你的使命就是让自己快乐，而且人人如此。

快乐的方式千差万别，你完全可以做自己喜欢做的一切，但你的使命是享受生命的每时每刻。

我们清楚，迟早有一天我们的肉身将不复存在。

人生苦短，我们要珍惜生命，享受生活，彼此珍爱。

过去的20世纪，科技发展一日千里，而心理学却远远落后。

现在心理学应该迎头赶上了，我们应该改变对人类心智的固有成见，而且这一改变刻不容缓，因为在电脑和互联网时代，谎言的传递如同插上了翅膀，很快将脱离我们的掌控。

人类不能再相信谎言了。

让我们从我做起，但是目标不是改变整个人类，而是仅仅改变自己的世界。

假如不首先改变自己的世界，我们又如何改变整个人类？

当然，改变自我与改变全人类之间并没有鲜明的界限，因为实际上二者并行不悖。

那么，就让我们作出改变，打赢头脑中的战争，继而改变世界。

全世界的改变需要历时多久呢？

两三代人或者四代人的时间？

实际上，需要多长时间并不重要。

我们并不心急，但也不能虚度光阴。

让我们一起改变世界吧！

<<这是我的人生，不是别人的>>

媒体关注与评论

一旦我心力专注于此，一切都改变了。

尤其是"不主观臆断"这一法则，带给我强大的冲击。

——奥普拉·温弗瑞（美国脱口秀女王）堂·米格尔·路易兹的书是指引你通往光明和自由的路标。

——迪帕克·乔普拉（美国心灵大师）

<<这是我的人生，不是别人的>>

编辑推荐

《这是我的人生,不是别人的:坚持做自己的人生法则》：为什么我们活着活着，已不记得这到底是谁的人生?美国前总统克林顿、脱口秀女王奥普拉、美国流行天后麦当娜、倍加推崇的心灵大师、堂·米格尔·路易兹！

现代版《心经》，写给忙碌上班族的心灵枕边书！

这是你的人生，不是别人的，当你对自己诚实时，就没人能骗得了你，当你对自己友善时，就没人伤害得了你，当你对自己认同时，就没人能否定得了你，谎言还是真相，地狱还是天堂，枷锁还是自由，一切取决干你自己！

<<这是我的人生，不是别人的>>

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>