

<<生命之重建>>

图书基本信息

书名：<<生命之重建>>

13位ISBN编号：9787545303841

10位ISBN编号：7545303849

出版时间：2011-5

出版时间：珠海出版社

作者：[美] 露易丝·海

页数：180

字数：200000

译者：闫翠翠

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>

## <<生命之重建>>

### 内容概要

我们生命中的每一段经历，完全是由自己造成的。  
我们此刻的所思所想，都在创造着我们的未来。  
我们每个人相信着什么，说了什么，决定了我们将要拥有的人生经历。  
生活可以充满阳光充满希望，也可以满是悲伤抑郁、充满束缚、充满痛苦。  
明明想要活出生机勃勃的新生命，却反复在内心的纠结里徘徊。  
这时候，惟有坚定的信念可以帮助我们重建生命。  
露易丝·海在书中给我们揭示了疾病和抑郁纠结背后所隐藏的心理模式，为人们开辟了重建生命整体健康的完美道路。  
如果我们愿意改变自己最基本的信仰结构，从当下去开始爱和疗愈，我们的生活会变得前所未有的充满能量。

露易丝的演讲和著作将深刻的哲理、科学的精神以及博大的爱，结合自己坎坷的亲身经历，用浅显生动的语言娓娓道来，如清泉般滋润每一位读者的心田。

## <<生命之重建>>

### 作者简介

美国最负盛名的心理治疗专家、杰出的心灵导师、著名作家和演讲家。

她是一位“超自然的演讲家”、“身心互动”的健康教师和20本畅销书的作者，她是自助运动的主要缔造者和整体健康观念的主要倡导人。

她的著作中包括《生命的重建》和《女人的重建》等，已经被译成26种文字，在35个国家中广为流传。

自1981年露易丝开始从事心灵健康的科学研究和演讲以来，已经帮助了成千上万的人成功发现了自身的价值，并充分运用自身的创造潜能，改变健康状态，提升了生命质量。

因此她被世界各地媒体称为“最接近圣人的人”。

本书正是她享誉全球的首部作品，也是她最重要的一部著作。

## <<生命之重建>>

### 书籍目录

序

前言

#### 第一部分 问题

##### 第一章 身体问题出自哪里

情绪就像一把“双刃剑”

建立新的生活模式

我将恢复并保持最佳的健康状态

##### 第二章 阻挡你前进的各种障碍

怨恨是导致各种疾病的根源

压制愤怒变成抑郁

犯错的感觉导致自卑

恐惧缘于没有信任

压力是一种恐惧

“上瘾性习惯”害了谁？

##### 第三章 超越伤痛带来的负面影响

死亡带来的伤痛

理解伤痛

原谅能让你走向自由

#### 第二部分 解决

##### 第四章 照顾好你的身体

改变我们的思维模式

倾听身体的“信号”

身体问题及对应——“头脑”篇

身体问题及对应——“五官”篇

身体问题及对应——“四肢”篇

身体问题及对应——“心脏”篇

身体问题及对应——“后背”篇

身体问题及对应——“皮肤”篇

身体问题及对应——“呼吸系统”篇

身体问题及对应——“消化系统”篇

身体问题及对应——“生殖系统”篇

身体问题及对应——“意外事故”篇

##### 第五章 用积极的方式触动心灵

力量就在当下

“感觉”是衡量内心的标准

舒适是天赋的权利

改变和自己说话的方式

停止一切评论和指责

满足于自己所拥有的

悠然地变老

##### 第六章 让我们懂得怎样爱自己

选择的力量

为自己负责

耐心呵护自己

<<生命之重建>>

帮助自己就是爱自己

爱自己的缺点

请从现在开始爱自己

第三部分 问题查询表及其他

第七章 改变旧有模式

问题列表

附录 爱的疗愈

后记

## <<生命之重建>>

### 章节摘录

版权页：插图：上帝不会因为你愤怒而憎恨你，只有当你释放愤怒，才能用一种新的眼光看待问题，并找到解决的办法。

对于抑郁的人，我还有一个建议，请营养专家重新安排你的饮食结构。

也许你会觉得奇怪，这和心灵有什么关系？

但抑郁的人通常饮食结构不健康，这样的饮食将制造出更多的问题。

我们都想摄取对身体有益的东西，然而，我们会发现，服用药物后，身体所产生的化学药品的不平衡分布，将使身体状况更糟。

重塑自己也是释放感觉的一个好办法，因为它能越过你的理智。

如果你没尝试过，我建议你试试。

这个办法对很多人都有效，通过呼吸让你想起以前的问题，然后用积极的方式释放出来。

治疗师会让你不断地“自我暗示”来重塑自我。

还有一些恢复身体的方法，如罗尔夫按摩治疗法，是由依达罗尔夫发明的一种深层组织的方法，或海勒治疗法、川杰治疗法等，它们能帮助人们释放局限性的模式，不同的方法适合不同的人，有一种方法对某人有效，但对另外一个人未必有效，我们要多试几种，选择对自己最好的方法。

## <<生命之重建>>

### 媒体关注与评论

露易丝·海是历史上最畅销的作家之一，没有哪一个女性作家能比她卖得更多，即使是J.K.罗琳、丹尼尔斯·蒂尔、芭芭拉·卡德兰，因为她有一个自己的出版王国。

她极大地改变了美国人及世界各地人们的精神面貌。

——新时代的女王《纽约时报》专访露易丝·海写到了你的灵魂深处，那是所有医治的起点。

——威尼·志博士《每天智慧和神圣的自我》作者露易丝·海的勇气使她广受欢迎，对于她来说，没有什么障碍是不可以逾越的，她教我们挖掘内心无限的潜力来丰富我们的生活。

——迪帕克·乔普拉《纽约时报》畅销书作家，享誉全球的心灵导师假如我不幸被抛弃在一个荒凉的孤岛上，而命中注定只能携带一本书，我会毫不疑迟地选择露易丝·海的这本伟大的著作。

——戴夫·布朗《自我实现的冒险》作者

<<生命之重建>>

编辑推荐



<<生命之重建>>

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>