

<<每天都是一个新开始>>

图书基本信息

书名：<<每天都是一个新开始>>

13位ISBN编号：9787547211717

10位ISBN编号：7547211712

出版时间：2012-10

出版时间：吉林文史出版社

作者：卡伦·卡西

页数：382

字数：270000

译者：陈丹,付瑞娟

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>

## <<每天都是一个新开始>>

### 内容概要

生命就像一条赛道，很多人终其一生都在奔跑。

我们和时间赛跑，和竞争对手比拼，我们的心灵在睡觉时依然紧张不安；我们常常奔波于不同的地方，应对不同的人、不同的事件。这样的生活方式让我们身累心更累。

每个人都忙于生活，却很少有人停下来问自己：我拥有生活吗？

一位智者曾经说过：生活，就是生下来，活下去，这就是它的全部意义。如果一味地和生活赛跑，我们就无法拥有真正的生活，无法和幸福相遇。

全球倍受信赖的心灵导师卡伦·卡西将告诉你，拥有真正的生活，不是在失败的伤痛中自叹自怜，不是在焦躁不安中渴望更体面的工作、更大的房子、更温柔的伴侣，更不是在对过去的悔恨和对未来的恐惧中蹉跎过每一个今天。

她教我们接纳自己，接纳过去，接纳不能改变的现状，全身心投入每时每刻的生活。

我们拥有的最好礼物是现在，每一天都是新的起点；我们是平凡而又非凡的生命个体；失败与挫折是生活的一部分，但不是生活的全部，它们让我们成为现在的自己。

在《每天都是一个新开始》这本书中，每一天都有不一样的惊喜等着我们。它们有的叫“宽容”，有的叫“信念”，有的叫“假装幸福”，有的叫“宠爱自己”。它们就像礼物，点缀每一天的生活，让这一天充满收获。

一千个人会有一千种生活的方式，而我们自己的方式才是最重要的那一个。我们很幸运，因为我们选择了改变。让过去的过去，每天都是一个新的开始。我们改变了对生活的态度，我们的世界因此换了个模样。

在生命的跑道上，摆在我们面前的只有今天和新的自己。现在，让我们带上新的自己上路，体验每一天的惊喜。

## <<每天都是一个新开始>>

### 作者简介

卡伦·卡西，一位妻子、妈妈和祖母，全球倍受青睐的心灵导师，从事心灵写作和演讲35年。每一天，全世界都有很多人捧着她的书，心中默念她的话语，做静心练习。

《每天都是一个新开始》自1981出版以来，已累计销售650多万册，被翻译成20多种语言。卡西另著有《新一天的承诺》《从现在开始放手：拥抱解脱》等23本书。她通过细腻平凡的文字，向人们传递爱、希望、信念和平静，让我们的心灵与自我相连。

<<每天都是一个新开始>>

书籍目录

1月

- 1月1日 把过去留在过去
- 1月2日 在失去自我的体验中，再一次找到自己
- 1月3日 生活的沙子中处处有黄金
- 1月4日 生活要靠自己雕琢
- 1月5日 每日一小步，一步一脚印
- 1月6日 做好自己，不为他人烦恼
- 1月7日 人生无偶然，相逢即是缘
- 1月8日 自尊来自积极的改变
- 1月9日 让自己温顺如水，你会变得强大
- 1月10日 欢笑是最好的良药
- 1月11日 不孤立自己，不远离他人
- 1月12日 女人不因为男人而完整
- 1月13日 幸福之花在蜕变中绽放
- 1月14日 生活是部舞台剧，不要让自己成为牵线木偶
- 1月15日 生活因痛苦才有收获
- 1月16日 珍惜半径三米以内的人
- 1月17日 活出真实的自己
- 1月18日 不做他人生活的配角
- 1月19日 生活充满可能性
- 1月20日 舍得是一种智慧，放手是一种风度
- 1月21日 安静独处让你更充实
- 1月22日 痛快地活过，你才懂得生活
- 1月23日 你不是谁的什么人，你就是你自己
- 1月24日 呵护孩子般的自己
- 1月25日 每一次刻骨铭心的经历都是好老师
- 1月26日 学会爱人，你会更美丽
- 1月27日 生存就是一次次重生
- 1月28日 你是生活的冠军
- 1月29日 自己对自己负责
- 1月30日 痛苦是甜蜜的前奏
- 1月31日 有追求，人生才精彩

2月

- 2月1日 我们需要艰难的时光，也需要朋友柔软的肩膀
- 2月2日 专注是最宝贵的礼物
- 2月3日 生活需要点幽默感
- 2月4日 每个人体内都住着天才
- 2月5日 不抛弃信念，不放弃自我
- 2月6日 不要短暂的快感，要长久的幸福
- 2月7日 生活中没有过不去的坎儿
- 2月8日 新的冒险正等着你
- 2月9日 信念为成功开路
- 2月10日 力量就在手边
- 2月11日 真理在吸引你的注意，而你却对它视而不见
- 2月12日 别惧怕真相

<<每天都是一个新开始>>

- 2月13日 每天进步一点点  
2月14日 友谊需要不设防的心灵  
2月15日 让自己做好准备，你能遇上对的时间  
2月16日 你的梦想与努力，专属于你  
2月17日 付出越多，收获越多  
2月18日 存好心，做好事  
2月19日 没有一个选择可以让我们的生活一锤定音  
2月20日 越害怕的事情，越要做一下  
2月21日 锁上昨天的大门，你的命运赢在未来  
2月22日 对他人宽容，你能收获爱的礼物  
2月23日 每天都是一个新开始  
2月24日 痛苦也是心灵的良药  
2月25日 过去成就了现在的你  
2月26日 付出比索取更能留住快乐  
2月27日 爱，你等不来  
2月28日 痛苦的时光总会过去  
2月29日 接受平凡的自己  
3月  
3月1日 今天的经历，明天的回忆  
3月2日 你拥有才华，却缺乏勇气  
3月3日 很多人都在看你，所以要做最好的自己  
3月4日 享受过程，没有遗憾  
3月5日 爱的力量，你也拥有  
3月6日 有愿望，不奢望  
3月7日 别让他人左右我们的生活  
3月8日 创造力在你忘记自我的时候爆发  
3月9日 离完美的自己更近一步  
3月10日 赞美让心变得柔软，批评让心变得坚硬  
3月11日 启迪就在你心中  
3月12日 爱他，就放开你紧握的手  
3月13日 你需要一双发现快乐的眼睛  
3月14日 接纳自己的不完美  
3月15日 肯定他人，才能肯定自己  
3月16日 接纳自己的渺小，你将内心安宁  
3月17日 被爱的人才能成功  
3月18日 宠爱自己，而不是怜悯自己  
3月19日 有信念，你才能做自己  
3月20日 我们不完美，也不应苛求完美  
3月21日 每个人都是上帝的孩子  
3月22日 内在美才是永恒的  
3月23日 接受不能改变的，改变我们能改变的  
3月24日 对过去的执著，让你错过了现在  
3月25日 别太匆匆，你已经错过太多  
3月26日 给自己一个光明的承诺  
3月27日 安宁就藏在你心里  
3月28日 人生没有断点  
3月29日 每天练习爱自己

<<每天都是一个新开始>>

3月30日 把自己交给对方

4月

4月1日 寻找人生的平衡

4月2日 带着勇气上路

4月3日 让笑声和泪水净化心灵

4月4日 别怀疑，你能搞定任何难题

4月5日 活在当下，让你内心安宁

4月6日 换个角度看你的朋友

4月7日 别让过去的阴影投射在生活的远方

4月8日 拒绝痛苦，你就拒绝了生活的全部

4月9日 每个人的行为都和他人的世界相辅相成

4月10日 藏在心头的秘密是一种毒药

4月11日 幸福的人生没有捷径

4月12日 关心他人，让你更幸福

4月13日 失望时不沮丧，得意时不狂妄

4月14日 你逃避生活，生活就逃避你

4月15日 错过了当下，奇迹出现时你也不懂把握

4月16日 温柔地对待挫折

4月17日 信念能驱散一切恐惧

4月18日 学会放手

4月19日 生活是一个不断改变自己的过程

4月20日 让自己重新长大

4月21日 常回望过去，未来更美好

4月22日 学会欣赏他人，你才能提升自己

4月23日 你能做的最大贡献就是分享自己

4月24日 不是愿望落空，只是时间未到

4月25日 每一刻都有奇迹

4月26日 痛苦不会从生活中消失，只会消失在生活里

4月27日 只要心平气和，即使是批评也不伤人

4月28日 折磨是残酷的，但它让心灵变得柔软

4月29日 真爱，不需要占有

4月30日 生命是一个蜕变的过程

5月

5月1日 相信自己，才能改变自己

5月2日 我们总是被自己打败

5月3日 爱，让一天变美好

5月4日 分享，让我们拥有更多

5月5日 成功就是采取积极行动

5月6日 接纳自己的脆弱，让你更有力量

5月7日 痛苦让人生得以延展

5月8日 完美，就是做最好的自己

5月9日 拥抱梦想，接纳现实

5月10日 幸福不是爱心包裹

5月11日 福有双至，祸不单行

5月12日 每个人都应与灵魂为伴

5月13日 幸福无须苦苦寻觅

5月14日 学会感恩，你能发现生活的奇迹

<<每天都是一个新开始>>

- 5月15日 生命因挑战而精彩
- 5月16日 让生活中的风暴洗涤我们的身心
- 5月17日 如果不知道是否爱，不妨学着假装爱
- 5月18日 内心的力量是需要锻炼的肌肉
- 5月19日 幸福在你心中
- 5月20日 惧怕改变，源于你的不安
- 5月21日 为生活原本的样子心怀感恩
- 5月22日 小小的改变，让生活有大惊喜
- 5月23日 你有多强的信念，就有多强的力量
- 5月24日 每个人身体里都住着怪兽
- 5月25日 幸福是成就感的副产品
- 5月26日 危机是每个人的必修课
- 5月27日 生活就是在愿望和妥协之间平衡
- 5月28日 敬畏生命
- 5月29日 有了归属感，内心就会感到温暖
- 5月30日 越是去行动，越会善于行动
- 5月31日 生活没有错，出错的是我们对生活的理解

6月

- 6月1日 品味生活，从点滴开始
- 6月2日 别让恐惧拖累了你
- 6月3日 跟随你的梦想
- 6月4日 幸福源于知道自己是谁
- 6月5日 你的幸福别人抢不走
- 6月6日 让自己更喜欢自己
- 6月7日 拖延让我们困顿，行动让我们自由
- 6月8日 一个愿望落空时，另一个愿望成真了
- 6月9日 听，答案就在他的话语中
- 6月10日 生命的圆心因叠加而强大
- 6月11日 我要用一生倾听你
- 6月12日 用欢笑赞美生活
- 6月13日 你觉得自己像个孩子，却要做出大人的样子
- 6月14日 你的存在，没有人能替代
- 6月15日 每一个昨天都为今天做好了铺垫
- 6月16日 爱的痛苦将伴随生命的全过程
- 6月17日 愚者只想改变他人，智者懂得改变自己
- 6月18日 生活教会我们的不只是快乐
- 6月19日 你给生活什么，生活就回报你什么
- 6月20日 秘密越多，心越脆弱
- 6月21日 不要将两人的对话变成各自的独白
- 6月22日 从他人身上寻找能量
- 6月23日 只有对自己真实的人才能为自己疗伤
- 6月24日 依赖不是爱，它是爱的对立面
- 6月25日 生活比你想象的简单
- 6月26日 只问付出，不问回报
- 6月27日 人生不需要绕弯路
- 6月28日 真正的快乐与物质无关
- 6月29日 请把自怜踩在脚下

<<每天都是一个新开始>>

6月30日 别让秘密疏远了自己

7月

7月1日 感觉自己还像个孩子？

那就学着长大

7月2日 对生活微笑，而不是咆哮

7月3日 你自己的安全感，别人给不来

7月4日 学会接纳他人，你的世界将因此改变

7月5日 别让生活玩弄了你

7月6日 别让自己的人生随他人摇摆

7月7日 每一刻，生活都是新鲜的

7月8日 不要绷紧了神经过日子

7月9日 让你的善行给你带来好运

7月10日 自卑是自己对自己的放逐

7月11日 不懂爱的人在人群中也会感到孤单

7月12日 最重要的时间是现在，最重要的人是眼前人

7月13日 没有人会被幸福拒之门外

7月14日 背负着昨天的包袱生活，让你错过太多

7月15日 爱让生命有意义

7月16日 当下的事，是最重要的事

7月17日 为自己的生活找一个圆心

7月18日 人生要有担当

7月19日 学会退让，你的生活将大不一样

7月20日 不要把自己锁在玻璃围墙里

7月21日 这一天，你将不再是过去的自己

7月22日 触碰他人的世界以前，先关爱自己

7月23日 接受命运是一种智慧

7月24日 因为患得患失，所以碌碌无为

7月25日 每个人都有个守护神

7月26日 期待太多，奇迹出现时就会黯然无光

7月27日 让你的心成为火源，点燃他人心中的明灯

7月28日 如果不能爱他，至少别伤害他

7月29日 爱，有容乃大

7月30日 善于突破常规，你的创造力会显现出来

7月31日 你的爱是石头，还是砖头？

8月

8月1日 让自己成为风帆，随生命的曲线流转

8月2日 放开紧握的手，你将看到答案

8月3日 忙于追寻，我们都忘了去爱

8月4日 同时活在过去、现在和未来中，你累吗？

8月5日 为自己的行动负责

8月6日 生活的波涛汹涌让你成为矫健的泳者

8月7日 专注，就是最大的赞美

8月8日 感恩的心能发现生活的礼物

8月9日 向欲望屈服

8月10日 到达生命顶峰的旅程是迂回曲折的



<<每天都是一个新开始>>

- 8月11日 让想象力为你的生活插上翅膀  
8月12日 拥有爱的人，拥有无惧挫折的力量  
8月13日 强求自己，就赶走了幸福  
8月14日 袒露真实的自己  
8月15日 人生需要不执著的智慧  
8月16日 爱若不流通就会贬值  
8月17日 接纳生活原本的面貌  
8月18日 今天在你手里，但你却未必拥有它  
8月19日 在危机的泥潭中，越挣扎越是满身淤泥  
8月20日 接纳是生命永恒的课题  
8月21日 在今天的入口处关闭昨天的门  
8月22日 别让自己被内心的秘密压垮  
8月23日 从他人的书本中，你找不到自己生活的答案  
8月24日 没有梦想的天空是暗淡的  
8月25日 开始比坚持到底要简单  
8月26日 物质只能给你一时的满足，却给不了你长久的幸福  
8月27日 不做生活的旁观者  
8月28日 生活是场音乐会，你有你的音符  
8月29日 做生活的冒险家  
8月30日 生活不缺少美，只是缺少发现美的态度  
8月31日 灵魂需要眼泪的灌溉
- 9月
- 9月1日 成功只能用你走过的路来衡量  
9月2日 与生活擦出火花  
9月3日 满足感是低下的，快乐才是高洁的  
9月4日 今天的痛苦成就了明天的快乐  
9月5日 怜悯不是高尚的行为，而是最无情的伤害  
9月6日 你成长的地基坚固吗？
- 9月7日 每多一次经历，你就多一点味道  
9月8日 生活有时让你失望了，这正是它的奇妙之处  
9月9日 不要让你的才华闲置  
9月10日 攀登智慧的高峰需要勇气做动力  
9月11日 平静能够滋养心灵，沮丧只会熄灭斗志  
9月12日 生活中处处为师  
9月13日 蜕变的过程是痛苦而孤独的  
9月14日 人生的旅途充满惊喜  
9月15日 现实是梦想的颠覆者和生产者  
9月16日 你的行动是他人力量的源泉  
9月17日 梦想是上帝的鞭子  
9月18日 把握生命的脉动  
9月19日 不做受害者，做一个行动者  
9月20日 真正的生活在你心中  
9月21日 赞美和感激是生活的催化剂  
9月22日 呵护情绪，它将变得温柔  
9月23日 先学会关爱自己，才懂得关爱他人  
9月24日 不做旁观者，做生活的冒险家

<<每天都是一个新开始>>

- 9月25日 生活有时会换个方式爱我们  
9月26日 生活因瞻前顾后而悲剧连连  
9月27日 积极的想法让你的世界变了样  
9月28日 过有原则的生活  
9月29日 真正的友谊是让对方做自己  
9月30日 态度决定生活的意义  
10月  
10月1日 生活不是一味地迎合旧角色  
10月2日 扎稳生活的根  
10月3日 生活不只有一种解释  
10月4日 能解决问题的不是思考而是爱  
10月5日 情绪丰富了我们的生活  
10月6日 被情绪掌控的人听不到内心的声音  
10月7日 让生命的蓝图自然展开  
10月8日 别让自己成为无根的草  
10月9日 爱让生命变得完整  
10月10日 让生活顺其自然  
10月11日 聆听内心的安静  
10月12日 我们能改变的只有自己  
10月13日 不要拒绝成长的邀请  
10月14日 让大脑与灵魂联手  
10月15日 性格为美丽加分  
10月16日 无私付出是真正爱自己的标志  
10月17日 骄傲的人必定要跌倒  
10月18日 人生旅途中没有不重要的相逢  
10月19日 生活没有明天，只有现在  
10月20日 选择决定命运  
10月21日 你有多大的成长力，就会遇到多大的阻力  
10月22日 从孩子身上找回好奇心  
10月23日 你的人生别人说了不算  
10月24日 变化是生活的礼物  
10月25日 爱比恐惧更有力量  
10月26日 欣赏生命独特的风景线  
10月27日 麻烦的大小取决于你的态度  
10月28日 发现自己是一场冒险  
10月29日 泪水让对抗消融  
10月30日 答案就在你身边  
10月31日 做自己才是最大的自尊  
11月  
11月1日 在兴趣和责任间找到平衡点  
11月2日 用一生来学习爱自己  
11月3日 暴风雨是带着面具的礼物  
11月4日 惧怕开始，你就输了全局  
11月5日 期待明天不如活好现在  
11月6日 听从自己的良知  
11月7日 只要没忘记学习，你就永远不会被打败  
11月8日 沉溺于痛苦是因为害怕改变

<<每天都是一个新开始>>

- 11月9日 找准自己的坐标才不会迷路  
11月10日 情绪越抵抗越有杀伤力  
11月11日 这一时刻的痛苦是下一刻平静的前兆  
11月12日 梦想孕育现实  
11月13日 我们给生活的礼物就是我们自己  
11月14日 快乐或悲伤都是自由的选择  
11月15日 感激的心态为生命注入激情  
11月16日 宽容由爱而生  
11月17日 幸福无须刻意找寻  
11月18日 每个人的生命都是无法复制的奇迹  
11月19日 快乐如果是家常便饭，它的味道将变得平淡  
11月20日 成功不是因为聪明，而是能坚持到最后  
11月21日 不要让秘密束缚了你的心灵  
11月22日 与其空想千次，不如实践一次  
11月23日 真爱，只有通过付出才能获得  
11月24日 期望永远比现实单薄  
11月25日 幸福只会在我们做自己的时候到来  
11月26日 生活的舞台剧需要配合才能演绎  
11月27日 有限的期待只会带来有限的结果  
11月28日 放手就能解脱  
11月29日 信念充实生命  
11月30日 对自己的生活负责
- 12月
- 12月1日 不强求完美是一种成熟  
12月2日 今天的你不再是昨天的自己  
12月3日 每个人在做自己方面都是世界冠军  
12月4日 让自己融入这个世界  
12月5日 与生命的约会，谁都不能缺席  
12月6日 用生命演绎自己的人生角色  
12月7日 为空口的承诺注入力量与智慧  
12月8日 每一次新挑战都会带来无限可能  
12月9日 给自己犯错的勇气  
12月10日 宽容的心是吸引善意的磁铁  
12月11日 生活需要目标来充实  
12月12日 别人对我们的印象是我们亲手刻下的  
12月13日 越不敢面对的事越是会控制你  
12月14日 痛苦总是回归，只是换了个面具  
12月15日 幸福是自由的另一种形式  
12月16日 给生命一个机会去冒险  
12月17日 播下爱的种子，它将开花结果  
12月18日 真实的生命安排让最天马行空的幻想也显得逊色  
12月19日 烦恼因专注而夸大  
12月20日 你不可能过别人的生活  
12月21日 用祈祷和祝福充实的生命是幸福的生命  
12月22日 过量的思考让问题永远成为问题  
12月23日 我们从过去的影响中创造了现在  
12月24日 最美的风景就在最高处

<<每天都是一个新开始>>

- 12月25日 挑战就是生活的课堂
- 12月26日 美丽需要定格才能绽放
- 12月27日 上帝不会捧着礼物送到你手边
- 12月28日 人往往需要重温痛苦的经历
- 12月29日 生活不是一个人的独角戏
- 12月30日 敌人与朋友只有一步之遥
- 12月31日 我们追求的是进步，而非完美

<<每天都是一个新开始>>

章节摘录

## <<每天都是一个新开始>>

### 媒体关注与评论

有时，我们宁愿安于痛苦的现状而拒绝改变，因为我们被未知的恐惧所控制，担心世界的另一面是否更加面目可憎。

多样化的经历对我们的成长至关重要。

我们总是错误地以为，平静无扰的生活会让我们幸福。

然而，我们有所不知，正是生活中的波涛汹涌，让我们成为矫健的泳者。

——卡伦·卡西 去年冬天，我最好的朋友向我推荐了这本书。

她说自己去哪儿都会随身带着它。

在她最痛苦的时候，这本书时时都能让她平静下来。

——Facebook网友 这本书已经陪伴我30年了。

每次读，它都带给我力量和希望。

——亚马逊网友 在这个嘈杂的世界里，这是一本能让人静下来的书。

——Myspace网友 当你在成长的路上感到迷茫的时候，你可以看看这本书，它能让你在黑暗中看到光明。

——豆瓣网友

## <<每天都是一个新开始>>

### 编辑推荐

《每天都是一个新开始》编辑推荐：每一天，在世界的很多角落，都有人捧着《每天都是一个新开始》，默念书中的文字，认识自己，感受平静。  
全球畅销30年，销量达650万册，翻译成24国语言。

<<每天都是一个新开始>>

名人推荐



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>