

<<一切皆在内心>>

图书基本信息

书名：<<一切皆在内心>>

13位ISBN编号：9787806886915

10位ISBN编号：7806886915

出版时间：2011-7

出版时间：天津社会科学院出版社

作者：盖伊·芬利

页数：180

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>

## 前言

本书给读者提供的精神食粮超过了任何其他一部作品：我特意从自己的选集中摘录了14段随笔，并将它们精心地融入本书的41个篇章中。

在这14段随笔中，有5段属于我的新作，它们源于我的几盘最新录制的磁带，包括《无可阻挡的秘诀》、《走向一统的七大步骤》和《沉思人生》。

这些随笔为读者提供了一个钻研我以前从未以这种形式出版过的作品的机会。

还有9段随笔改编自我的6本最畅销的书，包括《放手的秘诀》、《设计你的命运》和《放开手脚，活在当下》。

如果你阅读过我昔日作品中的任何一部或多部，那么请你明白这一点：我对摘录的部分重新进行了特别加工，以便其更好地服务于您眼前的这本最新作品的主题。

本书的每章内容都以循序渐进的方式逐步展开，旨在引导读者平缓地迈向更高层次的自我理解。

在每章结尾，都安排了要义回顾。

这是全章内容简短精辟的总结，独到的见解可帮助你将新学到的人生法则用于实践。

永不放弃你追求自由的梦想。

宇宙间没有什么能够阻挡你前进的脚步；正义、光明与真理永远在为你撑腰！作者

## <<一切皆在内心>>

### 内容概要

本书的每一章节中，盖伊让我们认识到，我们生活中发生的每件事都是一件上天赐予的礼物。在我们不断走向完美的过程中，它为我们提供了下一步的行动方案。倘若我们真能这样看待的话，便能让我们将感到头痛的难题迎刃而解。如果你能积极阅读《一切皆在内心:让每日不再充满恐惧》，乐于从《一切皆在内心:让每日不再充满恐惧》中汲取心灵的滋养，那么它完全可以医治你人生的创伤。

无论你是在长期学习盖伊·芬利提出的心灵法则，还是你第一次接触他的作品，这都无关紧要。《一切皆在内心:让每日不再充满恐惧》提供了一个绝好的机会，你可以借机深入探讨一位心灵大师的力作，从他精心荟萃的真理中得到鼓舞与启蒙。

本书的每章内容都以循序渐进的方式展开，旨在引导读者从容迈向更高层次的自我。在每章结尾，都安排了要义回顾。这是全章内容简短精辟的总结，作者独到的见解将帮助你把新学到的心灵法则用于实践。

在《一切皆在内心:让每日不再充满恐惧》中，你将发现：

- 如何怀着超强自信走进任何富有挑战性的境况之中；
- 如何消除因将你自己与别人做比较而带来的痛苦的压力；
- 如何摒弃消极的思想情绪；
- 如何毫无畏惧地面对复杂多变的局面；
- 如何有意识地控制居心不良且难以对付的人；
- 如何利用每一个条件来增强更高层次的自我了解；
- 如何超越自我击败的行为；

## 作者简介

盖伊·芬利，美国畅销书作家与演讲家，终身学习基金会创始人兼负责人。30多年来他一直致力于指导大众如何获得心灵自由、最大限度释放潜能，并过上内心富足的生活。他写了35部图书，其中多部成为畅销书。本书已被翻译成18种文字，销量数百万册。25年来，盖伊在欧美共发表了4000多场演讲，应邀参加400多次电视与电台节目。他于美国俄勒冈创办了一家非盈利性终身学习基金会，其核心教程通过E-MAIL传递到142个国家的20多万读者手中，让他们通过终身学习，把握好生活的每一日。正如他所言，“充分把握现在，这是赢得光明未来的最大保证”。盖伊·芬利堪称当代心灵大师，他启迪我们沐浴真正自我的灵光，消除内心恐惧，探求自我的真正能量，实现更高层次的人生追求。

<<一切皆在内心>>

书籍目录

第一篇 迎接让人生更加灿烂的灵光

- 第1章 放手一搏来摆脱虚幻的局限
- 第2章 帮助你在前进途中超越障碍的新规则
- 第3章 从有觉悟的关注中找到新的力量
- 第4章 站在真实自我不可撼动的阵地上

第二篇 奠定无畏人生的基石

- 第5章 让你势不可挡的新的自知之明
- 第6章 做真实的自我而无所畏惧
- 第7章 看穿错误的信条并沐浴自由的阳光
- 第8章 通向无畏人生的三大启示和四种全新行动
- 第9章 真理的暖风轻轻吹拂

第三篇 消除局限的假象

- 第10章 让你受到启发并将你从限制自己的思想和感受中解脱出来
- 第11章 告别只想不做、不再消极沉沦
- 第12章 消除制约我们人际关系的因素
- 第13章 接纳可摧毁自我限制的光明
- 第14章 如愿以偿的秘诀

第四篇 有意识地指挥你的自我

- 第15章 通向自我之巅的秘径
- 第16章 阻止这种暗中自我破坏的行径
- 第17章 迈出这一步并且不惹是非
- 第18章 可让你永远不再觉得无能为力的能量
- 第19章 “要做自己”的绝妙赠礼

第五篇 认识幸福人际关系的精髓

- 第20章 完美关系的秘密
- 第21章 给自己真正想要的
- 第22章 迈出真正独立的 第一步
- 第23章 打开有意识的和谐之门的新钥匙
- 第24章 通过变革不断成长：播种和平的种子

第六篇 平和自处

- 第25章 一颗平静之心的奇妙力量
- 第26章 沉思人生的魅力
- 第27章 迈出内心平静的 第一步
- 第28章 了解你沉寂之中的真实自我

第七篇 与生命之光融为一体

- 第29章 认识真实自我的秘密宝藏
- 第30章 解开生活在光明之中的谜团

<<一切皆在内心>>

章节摘录

第1章放手一搏来摆脱虚幻的局限没有什么礼物能比我们内心永恒存在的灵光更耀眼，没有什么潜能比这种灵光更巨大，它的能量让一切皆有可能。

神圣而有灵气的它明白造物主创造了我们，不是让我们甘当任何可怕局面的俘虏，更不是让我们充当无意识地给自己虚构的可怕事物的俘虏。

这种一向沉寂却无时不在的灵光一直在我们面前闪耀，如同一盏给夜行人照路的明灯。

这个比喻可以帮助解释许多事情。

例如，有人会提出疑问：如果说作为一种无所不能的永恒能量，这种灵光已经在我们自身，那么我们在现实中为什么会碰到如此多的问题呢？我们内心深处有了这样一个勇气之源，可为何我们的恐惧战胜了我们舍弃它的那种能力呢？我们随后将会看到，这类问题的答案简单得令人惊讶。

如果我们夜间外出忘记随身拿个手电灯，那么黑暗之中有任何一盏灯发出的亮光该是多么好啊！换句话说，如果我们在人生道路上前行时忘记带上我们的灵光，就意味着我们可能被绊倒，并“掉进陷阱”，那么我们那种无畏的本质该是多么好啊！我们一起作以比较，就能找到这个重要问题的答案。

当揭示出为何会忘却我们的“真正自我”的缘由时，我们也恢复了它天生的无畏……所有这些事情做起来只是举手之劳。

我们眼前很快便会展现出一条崭新的生活之路，沿着这条道路我们可以收获欢笑与关爱。

我们在学习的过程中，将对这种内在灵光的隐秘本质进行检验，从许多不同的角度审视它。

世界上有多少人说起它，它几乎就有多少个名字。

然而，无论我们怎样称呼它——上帝、真实自我、救世主、(印度教)克利须那神、(印度哲学和印度教)生命的本源、一个人高层次的能量、佛的本质，归根结底，它依然是一种声音，呼唤我们采取一种行动。

因此，这些名字中倘若有哪个名字让你感到烦恼，那就不要再提它好了。

这些名字自身并没有什么重要意义。

<<一切皆在内心>>

编辑推荐

《一切皆在内心:让每日不再充满恐惧》编辑推荐：真正的无畏是认识到我们生来就要平静地对待发生在我们身上的一切事情,并且任何时候都乐意让精神的力量重新塑造我们。  
从此刻开始，切断你与恐惧的联系，不要试图用这个制造恐惧的头脑去解决因恐惧而带来的所有问题！

#### 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>