

<<莲叶清单>>

图书基本信息

## <<莲叶清单>>

### 内容概要

你有多久不曾抬头留意夜间月色的清亮？你有多久不曾弯腰惊叹一朵小花的美丽？你的生活复杂繁琐同时，也让你的内心疲惫不堪。世间的良辰美景与赏心悦事，仿佛都在离你远去。本书，将为你开启简单低碳的心灵之旅。一张莲叶清单，七步之间，带你回归最初的地方！放下一切，你的新生活便从这里开始：

<<莲叶清单>>

作者简介

玛莉安·冯·艾克·麦肯[MarianVanEykcMcCain]，社会工作与东西方心理学学士，曾担任超个人心理治疗师、工作坊主持人和健康教育者。

她的作品类型包括心灵治疗与健康、个人成长、压力管理等，并著有《更年期的转变》《年长女性：收割智慧，感觉力量——拥抱喜乐》等畅销书。

<<莲叶清单>>

书籍目录

推荐序从头说起..... “蛙塘” 前言之一我为什么写这本书 发现简单始于内在 前言之二起而行  
第一章 “静坐不动” 发现简单的一大矛盾 第一步逮到那只虫 莲叶原则一 万事万物皆完美：  
不要再玩谴责的游戏第二章 “跳下去” 发现你在任何地方都可以简单过生活 第二步脱离枝枝节  
节 莲叶原则二 暂停是必要的，给你自己时间、空间与沉默第三章 “沼泽里的声音” 发现  
压力的阴影 第三步开始行动 病金丝雀测验 莲叶原则三 感官觉察力是快乐的关键：让感觉苏  
醒过来，学会与生命保持联机第四章 “蓄水池” 发现成长螺旋 第四步潜入深处 莲叶原则四  
我们可以信任过程：随着改变和不确定一起流动第五章 “小东西的世界” 发现交换 第五步为  
我们自己而做 莲叶原则五 我们都是活生生地球的细胞：像分子那样思考第六章 “水芹菜”  
发现创造性的张力 第六步大家一起来 莲叶原则六 我们都能让世界更美好：想看到世界什么改  
变，你自己就要先做改变第七章尾声

<<莲叶清单>>

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>