

<<找寻宁静>>

图书基本信息

书名：<<找寻宁静>>

13位ISBN编号：9787810366083

10位ISBN编号：7810366084

出版时间：2003-9

出版时间：汕头大学出版社

作者：(美国)宝拉·佩斯纳·寇克斯著、陈丽芳译

页数：227

字数：91000

译者：陈丽芳

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>

## <<找寻宁静>>

### 内容概要

宁静是给自己的最大礼物。

寻找内心的宁静就是要去接受你的过去、现在及未来。

要充分相信自己以便敞开心灵接受出现在每个日子中的机会与可能，也就是要懂得割舍、享受生命，这可通过以下学习而得到：

——宽恕那些伤害你的人并且学着宽恕自己。

——别在意不重要的事。

——爱自己身体、自己的心灵及自己的生命。

全书充满精心堆砌的巧思、建议及振奋人心的引句，《找寻宁静》一书让你有机会重新评估自己的生活方式，思考反思、宽恕并接受。

## <<找寻宁静>>

### 作者简介

宝拉·佩斯纳·寇克斯 (Paula Peisner Coxe)

生于洛杉矶，曾就读加州大学洛杉矶分校，并于南加州大学完成商业行政硕士学位。

寇克斯女士目前身为管理顾问，并著有《找寻宁静》、《找寻时间》等书。

宝拉与丈夫及两个女儿现居于俄勒冈 (Oregon) 并从事写作。

## <<找寻宁静>>

### 书籍目录

介绍I 昨日的你童年父母犯错宽恕接受目的了解骄傲情绪障碍包袱II 今日的你容许态度寂静容忍现在快乐痛苦批评宁静满足爱友谊比较怀疑现实健康精神心灵身体时间生翕安全危机权利III 明日的你腾出空间希望成长改变命运选择想像目的乐观觉醒信心知晓同情分享慷慨

<<找寻宁静>>

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>