

<<善待自己>>

图书基本信息

书名：<<善待自己>>

13位ISBN编号：9789577167972

10位ISBN编号：9577167977

出版时间：1997.07.23

出版时间：希代

作者：DONNA WATSON

译者：賴志松

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>

## <<善待自己>>

### 内容概要

#### 作者的話

有時後我們實在太忙了，忙得忘了去注意自己所處的世界是多麼美麗。

我們沒注意到小孩子天真的笑容、樹葉隨著四季變化而換裝的美景、彩虹升起時所象徵的希望，也忽略了遠處傳來的陣陣笑聲，更對陽光在水面發出的燦爛光芒視而不見。

我們也沒注意到自己幫了別人時自己會感到多窩心，我們也忘了該為自己製造點可供回憶之事。

回憶是我們這輩子最值得珍藏的，它來自於生活中最簡單的事。

一顰一笑、一思一得，都是回憶之所繫。

製造美麗的回憶是我們善待自己的方法，也就是如此才使得現實的生活值得我們去度過。

歡迎你和我一起探索這些善待自己的簡則。

這其中，有些你早已用過了。

有些觀念你也許曾經聽過但卻忘了；沒關係，經由書中的敘述可能會引發你再去試試。

其他的部分，對你而言可能是全新的觀念，你可能會很想試試看；你可以從中挑選出最適合自己的，不妨現在就拿出一、二個來試看看，下一回有空時再多試幾個。

有人曾說過：「我只是做提醒的工作而已，不是在教學。

」這也是我寫這本書的動機，我並不是想要教你些什麼，只是要提醒你：你所生活的世界是多麼的美麗；同時也要鼓勵你：當你在享受這美好世界的同時，必須善待自己。

祝你好運。

#### 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>