

<<意林身心灵>>

图书基本信息

书名：<<意林身心灵>>

13位ISBN编号：9787802495883

10位ISBN编号：7802495881

出版时间：2011-1

出版时间：工商联

作者：意林杂志社 编

页数：182

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>

## <<意林身心灵>>

### 前言

身体，内心，灵魂。

这三者之间有一种共生共存，而又互相影响的关系。

身体的舒缓，内心的豁达，灵魂的高贵，构成一个丰富、完整的人生。

若是把身心灵比喻成一个车子，身心好比车轮，灵魂好比车身，只有三者平衡把握才能让你更好的自由自在的生活在纷繁复杂的尘世间如果这三方面，有一个方面不够和谐，就会影响整个人的状态。

疲惫、紧张、烦躁、郁闷更是现代都市人的统一病症。

究其原因不外乎一一身体被压力拖垮，内心被欲望占据，灵魂被物质俘虏。

人不能够成为自己，而成为了一个异化的机器。

身心灵的和谐，在于重新找回三者之间的平衡状态，让身服从于心灵，让心灵超脱于身以外的东西。

《爱上不完美的自己》是一本关于如何真实地认识自己，如何获得幸福的书。

<<意林身心灵>>

内容概要

《爱上不完美的自己》是一本关于如何正确看待自身，认识自我存在意义的书。在这本书里你将跟随周国平、林清玄、毕淑敏等名家一起学习、成长，试着聆听内心最真实的呼唤，爱上那个最真实的自己，回归幸福的国度。

<<意林身心灵>>

书籍目录

序言爽快一点看重现在最年轻的一天能哭出来的人将来一定能笑对生活赘肉逆风的香人格的自尊其实，不是世界抛弃了我们你那根金羽毛还在吗忠实地扮演自己发现你的“黑痣”从三岁开始学坚强投资自己准没错被爱注册过的花真实的高贵活给自己看乐观可以学习吗.....

<<意林身心灵>>

章节摘录

插图：母亲总鼓励我穿红戴绿。

她曾饶有兴味地指着一件让我看看都觉得怪不好意思的衣服鼓动我说：“买下来吧！你穿上准好看！”

”她的声音是那么大，手指坚定不移地指向那件衣服。

一时间，我觉得整个商场的人都把惊讶的目光投向了我們。

我怀着比在大庭广众之下穿上了那件极不适合我的艳服还要羞辱的心，拖着母亲快速离开，然后有些气恼地对她说：“我都多大了！”

那么艳的衣服，我怎么能穿得出去？”

”可是母亲却不以为然。

她高声教训我道：“今天，就是你从今往后最年轻的一天。

你再也过不着昨天了。

明天的你就比今天老了，后天呢，你又比明天老了——你还不赶紧趁着最年轻的一天穿点儿漂亮衣裳！

”从今往后最年轻的一天？”

好奇怪的说法啊！

但仔细想想，可不是嘛，每个人都在过着他（她）从今往后最年轻的一天。

昨天比今天光鲜，只是昨天已然逝去。

那些花一般的笑影，跌进时光流淌的河里，永远不肯再回来照耀我们此时黯淡的心境。

昨天的美丽羁绊着我们的手脚。

恍惚中，竟以为可以等，以为在明天的某一方光影里可以镶嵌进一轮迷失于昨天的太阳……其实，怎么可能呢？

开弓的箭永不可能回头。

而那呼啸着向前的，正是箭一般的光阴啊！

我有点怕。

怕自己笨拙的手抓不牢从今往后最年轻的一天。

<<意林身心灵>>

编辑推荐

《意林身心灵:爱上不完美的自己》：爱上那个最初的自我，聆听真心，让灵魂开出幸福的花朵。每一朵花都有绽放的理由，让你爱上最美丽的自己。

<<意林身心灵>>

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>