

RECIPES FOR THE HEART

心灵食谱

Cindy Cashman

千百合 译

RECIPES
FOR
THE HEART



中国经济出版社

CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

心灵食谱

[美]辛迪 著

千百合 译

中国经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

心灵食谱/(美)辛迪著;千百合译. —北京:中国经济出版社,2004.6

ISBN 7-5017-6348-8

I. 心… II. ①辛… ②千… III. 食谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 012147 号

出版发行:中国经济出版社(100037·北京市西城区百万庄北街3号)

网 址: www.economyph.com

责任编辑:乔卫兵(电话:010-68300010)

责任印制:张江虹

封面设计:红十月工作室

经 销:各地新华书店

承 印:北京市地矿印刷厂

开 本:787×1092 1/32 印张:5.125 字数:47千字

版 次:2004年10月第1版 印次:2004年10月第1次印刷

印 数:5000册

书 号:ISBN 7-5017-6348-8/Z·801

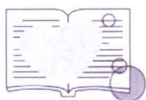
定价:16.80元

版权所有,未经书面同意,不得摘录或翻印转载

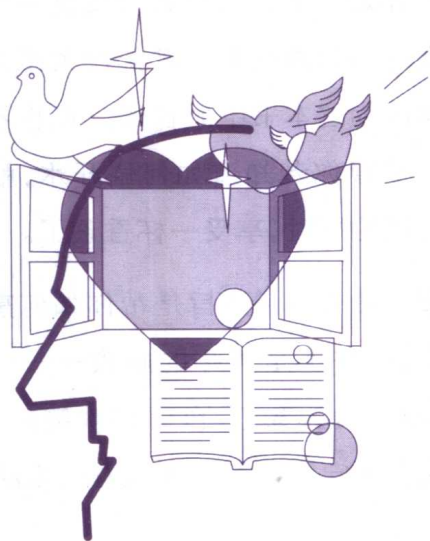


无论你是一个资深的厨师或是一个仍不知如何做面条和奶酪的初学者都没关系。没关系的原因是因为这本书中的食谱一点也不需要烹饪技巧。尽管你若知道如何烧开水,就可以在读这些食谱的同时,享受一杯香茶了。

本书包括的食谱主旨是帮你如何烹饪出精致的生活,而并不是美味的膳食——一种包含快乐、平和、成就、宽恕、自信和欢笑的生活,一种我们很多人向往但很少人拥有的生活。



这些食谱的目的是提供一些简单方便的步骤来为你自己的生活负起责任。因为毕竟生活就像一顿美妙的晚餐——如果烹饪到位，它就会滋养我们，让我们心满意足，提供给我们足够的精力去幸福地生活，而不仅仅是活着。





作者简介

想象一下,要卖掉你写作的一百万本书需要怎样的创造力?而 CindyCashman 却有这样的创造力,她不仅是一个企业家,还是一个妇女实业家、公众演讲者。

辛迪以三千美元起家创办了自己的公司,并出版了十多本自己写作的书。辛迪知道,书籍的畅销与否取决于是否有原创性思维,而不是 MBA 学院里所讲的常规思维。她认识到,要是通过传统的书商销售的方式,不仅销售会



很艰难,而且很可能她的书会被埋没在浩如烟海的书堆中。相反,她采用了一种全新的销售方式,将书放在时装店和礼品店里进行销售。结果,她的书卖得出奇地好,那些商店通常会成千上万本地购买她的书。

辛迪是美国几个最成功的自己写作自己出版的人之一。辛迪的“人生絮语”系列:“人生絮语夫妇篇”,“人生絮语母亲篇”,“人生絮语女性篇”等被翻译成七种语言在全球十几个国家发行。1995年辛迪把书的版权卖给了一家大的出版公司,随后隐退了七年。

今天的辛迪,经过短暂的“隐退”之后,依然继续写作,并在全球范围内进行销售、营销和直觉判断方面的演讲。她的演讲鼓舞人心,她的提问会激励你开启你天资的大门。辛迪说,“一个疑问会改变一生。”为了验证本周的这句赞扬



之词,并知晓拥有力量改变你一生的这个疑问,
请登录 www.cindycashman.com。

作者
简介



前言

如何烹制一种充满宁静、快乐、欢笑和关爱的生活？在我考虑怎样给我儿子准备一些东西，以便他长大后离开家能够回想起来一些重要东西的时候，这个问题不断萦绕在我脑海。

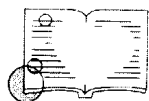
《心灵食谱》便是对这样一个问题的回答。本书尽管简单，但力量无穷。它基于这样一个理念：如果我们每个人都像准备一顿精美的晚餐或像烹制一块美味的蛋糕一样花时间去准备美好生活的原料，世界将会变得更加美丽！



我钟爱这些食谱。我个人最喜爱的是“平和的食谱”这一章。衷心祝愿你在阅读《心灵食谱》时能找到安宁和欢乐！

Love, Mary

于美国德克萨斯州奥斯汀



目 录

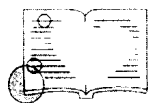
题记	(1)
作者简介	(1)
前言	(1)
你需要的设备	(1)
等值品	(3)
开胃菜	(6)
精力的食谱	(7)
感激的食谱	(12)
自信的食谱	(18)
成就的食谱	(25)



大笑的食谱	(30)
决断的食谱	(35)
简单的食谱	(40)
汤和调味汁	(45)
交流的食谱	(46)
想象的食谱	(51)
勇气的食谱	(55)
直觉的食谱	(60)
行动的食谱	(66)
坚定的食谱	(70)
主菜	(75)
平和的食谱	(76)
爱的食谱	(81)
真正富有的食谱	(86)
快乐的食谱	(91)
关系的食谱	(96)
尊重的食谱	(101)



宽恕的食谱	(105)
甜品	(110)
创造奇迹的食谱	(111)
创造力的食谱	(115)
乐趣的食谱	(119)
找到更多的时间来做重要 事的食谱	(124)
友谊的食谱	(128)
妥协的食谱	(133)
庆祝的食谱	(138)
菜单	(141)
抚育孩子的菜单	(142)
炖制婚姻的食谱	(145)



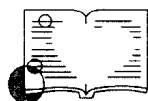
你需要的设备

没有适当的炊具——碗、搅拌器、刮铲、烤箱、锅等等，你就不可能烤出蛋糕。如果你没有必要的炊具，同样也就无法烹制你想要的生活。



在使用本书中的食谱之前,你应该有:

- 一个敞开的心扉
- 一个善于接纳的头脑
- 一种自愿的精神
- 时间和耐心
- 好朋友
- 一个你可以独处的既安全又清静的地方
- 一处你喜欢的可享受自然的户外地点
- 一本日记
- 准备充足的感谢卡片和便条
- 让你开心大笑的电影、书籍和人



等 值 品

有时明明挑中了一个食谱，却没有完全一致的原料。这时你无需跑出去找你需要的原料或更换食谱，你可以使用一些替代品。



使用这些方便的图表来决定什么
将会或不会起作用：

5000 次握手抵不上一个拥抱

给朋友的 3 个电话 = 1 次面对面的对话

50 封信/卡片 = 1 次拜访

1 个微笑 = 10 句欢迎的话

60 秒的捧腹大笑 = 做 60 秒划行器械运动