

让生命充满惊奇

（英）琳达·菲尔德 著

李琴萍 译

谁在发现？
谁？
是谁？
谁的心在
快乐地发现？

你吗？
曾经忘记了
心的阿兰？



心灵度假村丛书

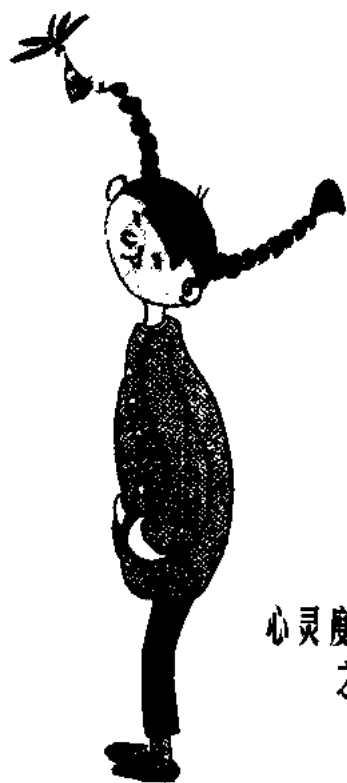


世界图书出版公司

让生命充满惊奇

◎ (英) 琳达·菲尔德 著

◎ 李琴萍 译



心灵度假村丛书
之一

世界图书出版公司
上海·西安·北京·广州

图书在版编目(CIP)数据

让生命充满惊奇/[英]琳达·菲尔德著;李琴萍译.—上海:
上海世界图书出版公司,2002.11

(心灵度假村,1)

书名原文:60 Ways To Feel Amazing

ISBN 7-5062-5685-1

I.让... II.①琳... ②李... III.个人—修养—通俗读物 IV.B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 061786 号

©1999 by Lynda Field

Simplified Chinese Edition:

©2002 SHANGHAI WORLD PUBLISHING CO.

All rights Reserved

让生命充满惊奇

[英]琳达·菲尔德 著

李琴萍 译

上海世界图书出版公司出版发行

上海市尚文路 185 号 B 楼

邮政编码 200010

上海竞成印刷厂印刷

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:4 字数:54 000

2002 年 11 月第 1 版 2002 年 11 月第 1 次印刷

印数:1-10 000

图字:09-2002-125 号

ISBN 7-5062-5685-1/Z·151

定价:12.00 元

作者序 7

1 勇敢地放手去做吧! 9

2 创造平和的心境 11

3 当个鼓励别人的人 13

4 将丑事外扬 15

5 停止和别人做比较 17

6 让你的背部休息 19

7 改善你的性生活 21

8 碰触你的灵魂 23

目录

这本书怎么就
在艺出版?



3

25 接受恭维 9

27 完成未做完的工作 10

29 庆祝你的孤独 11

31 重新改变自己 12

33 使用你的愤怒 13

35 来个光线淋浴 14

37 每天特意改变你的环境 15

- 39 赞赏孩子 16
- 41 大笑 17
- 43 清淨你的心灵 18
- 45 达到目标 19
- 47 原谅你的父母 20
- 49 重新审视自身的状况 21
- 51 接受天使的祝福 22
- 53 相信你应该获得最好的东西 23
- 55 让脑子一直装着积极的东西 24
- 25 记住,你是活在当下 57
- 26 认清你的压力,消除不必要的压力 59
- 27 替生活加味 61
- 28 快乐地使用你的时间 63
- 29 用“能够”取代“应该” 65
- 30 列张成功的单子 67
- 31 选择你需要的颜色 69
- 32 增加你的力量 71

33 柔焦 73

34 发表人生任务宣言 75

35 减肥日 77

5

36 享受宇宙之音 79

37 感谢你的队友 81

38 保持年轻 83

39 创造美好的心灵感受 85

40 寻找隐藏在你体内的英雄因子 87

41 尊重父母 89

91 一步一步慢慢来 42

93 做任何能让你快乐的事 43

95 在困境中寻找一丝慰藉 44

97 善待自己一天 45

99 保持冷静 46

101 了解并增加自信心 47

103 寻找你的人生目标 48

105 放手去做吧 49

- 50 珍惜你的价值 107
- 51 期待奇迹 109
- 52 爱你的敌人 111
- 53 治疗你的生活 113
- 54 勇敢地面对困难 115
- 55 让心情平静下来 117
- 56 让你心中的批评度假去 119
- 57 创造自己的健康农场 121
- 58 及时行乐 123
- 59 要快乐地去做 125
- 60 永远不要放弃 127



作者序

生命是珍贵的礼物，神奇并且令人惊异，但是我们却无法充分欣赏生命的神奇。当生活遇到挫折与困难时，我们便陷入一团混乱之中，而碰触不到生命的惊奇。

这书记载的所有技巧都很简单、实际，而且已被实践过很多次了。你大可放心让这本书来帮助你感受生命令人惊异的本质。

——琳达·菲尔德



面对你的恐惧,勇敢地思考、行动,
并且去感受这一份惊奇。

勇敢地放手去做吧！

你在担心什么呢？你又在害怕什么呢？有什么事一直阻碍着你呢？

其实我们最大的“恐惧”便是“恐惧本身”，而对付恐惧的最好方法就是勇敢。

“勇敢”是这宇宙中最强大的力量。

当我们勇敢地行动，并且使尽浑身解数时，我们的身体便会自动进入紧急状态，释放出很多我们拥有但却很少用的力量，这包括精力、创造力、力量、斗志、忍受力、弹性和承诺。

就从现在开始：

- ◆去面对你的恐惧。
- ◆勇敢地思考。
- ◆勇敢地行动。
- ◆去感受这一份惊奇。



闭上双眼,承诺自己要记下这样的美景。日后当你需要时,只要闭上眼睛就可以得到它。

创造平和的心境

◆记起平和的感觉。

下次当你看到平和宁静的美景时，闭上眼睛，承诺自己要记下这样的美景。日后每当你需要时，就会一一记起这些美景，让它的画面呈现在你心中，它们将宛如镇静剂般治愈你。

◆用行动取代反应。

当我们能把握自己的生活时，平静就会随之而来。当问题来临时，不要当个被动的受害者，你应该勇敢地去面对问题并采取行动。

试试看这两种方法，借以达到心境的平和，并且了解自己的真正潜能。



去当个鼓励别人的人！

当个鼓励别人的人

你认识哪一个人可以现在给你鼓励？

或许那个人就是你自己吧！

要给自己希望，最好的方法就是先鼓励别人。

人性原本都是善的，人们都想要和别人沟通，而且想要具有创造力。这些特质或许并不总是很清楚地显现出来，但是它们的确存在着（或许可以说它们被深深地埋藏着）。

那么，你要如何当个能够鼓励别人的人呢？

你可以想想某位鼓励过你的人。他那时是怎么说的？他又为你做了些什么？

替别人做相同的事。当你开始鼓励别人时，同时你会感到自己也受到了鼓舞。



将你所做过的丑事外扬吧！

每个人都希望自己不曾做过某些错事

我们都会犯错,但是如果隐瞒自己所犯的过错,罪恶感及羞愧感将会接踵而来,而且还会伴随有害怕某一天被揭穿的恐惧感。

将你所做过的且事外扬吧！

- ◆将它们公开
- ◆冷静地思考每一件丑事。
- ◆尽你所能去补救。
- ◆将它们当成是过去的事。

如果你真能如此,你就会感到精力十足。



你曾经拿自己和别人做过比较吗？