

关爱笔记 ②

用心灵引导生活

文〔美〕凯伦·卡塔菲斯 等

插图〔美〕R·W·艾雷

翻译 王燕 卜育 刘宇婷



辽宁人民出版社

用心灵引导生活

文〔美〕凯伦·卡塔菲斯 等

插图〔美〕R·W·艾雷

翻译 王燕 卜育 刘宇婷

辽宁人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

用心灵引导生活/凯伦·卡塔菲斯等著/王燕等译—沈阳:辽宁人民出版社,
2001.2

(关爱笔记:2)

ISBN 7-205-04937-7

I. 用... II. 王... III. 心理学—通俗读物

IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 87958 号

Originally published in the USA

Under the title

Copyright © -----by Abbey Press

Saint Meinrad, Indiana

Written by: Karen Katafiasz

Jack Wintz

Linus Mundy

Lisa O. Engelhardt and Karen Katafiasz

Tom McGrath

Illustrated by: R. W. Alley

辽宁版权公司代理

辽宁人民出版社出版

(沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮政编码 110003)

沈阳第三印刷厂印刷 辽宁省新华书店发行

开本·880×1230 毫米 1/64 字数:10 千字 印张:6¼

印数:1-4000 册

2001 年 2 月第 1 版 2001 年 2 月第 1 次印刷

责任编辑 韩忠良 刘红焰 版式设计:王 欣

封面设计 杨 衡 责任校对:李 雪

定价:12.00 元

目 录

- 用心灵引导生活
- 痛苦的意义
- 克服沮丧
- 认识愤怒
- 摆脱压力

用心灵引导生活

文〔美〕凯伦·卡塔菲斯

插图〔美〕R·W·艾雷

翻译 刘宇婷



前 言

生活是令人惊奇的天赐礼物。可是我们每天忙碌于了无生趣的日常琐事，而对生活的深度和丰富内涵只是一知半解。生活也是艰难的。有时，逃离痛苦与烦忧，也使我们不能品尝生活的真谛。

有时，通过某种事件，可能是一场危机、生病或失业，也可能是件了不起的大事，结婚或生子，我们才会感觉到灵魂深处的觉醒，我们才会发现自己置身在神秘之中。我们的生活才会由此变得更加深刻，更加富有，更加充满激情。

《用心灵引导生活》就是这样的一本书，它教会我们在心灵引导之下，富有激情地生活，学会感知更广泛的事物，让自己的感觉更深刻，明白什么是至关重要的，最终拥抱生活。

爱米丽是梭顿《我们的镇子》中的人物，她这样问道：“人们在生活中，真的每时每刻都了解生活吗？”有人回答：“圣者和诗人也许能做到”。

《用心灵引导生活》告诉我们，我们每个人的心中都有圣者和诗人，我们需要做的只是侧耳倾听。

1、

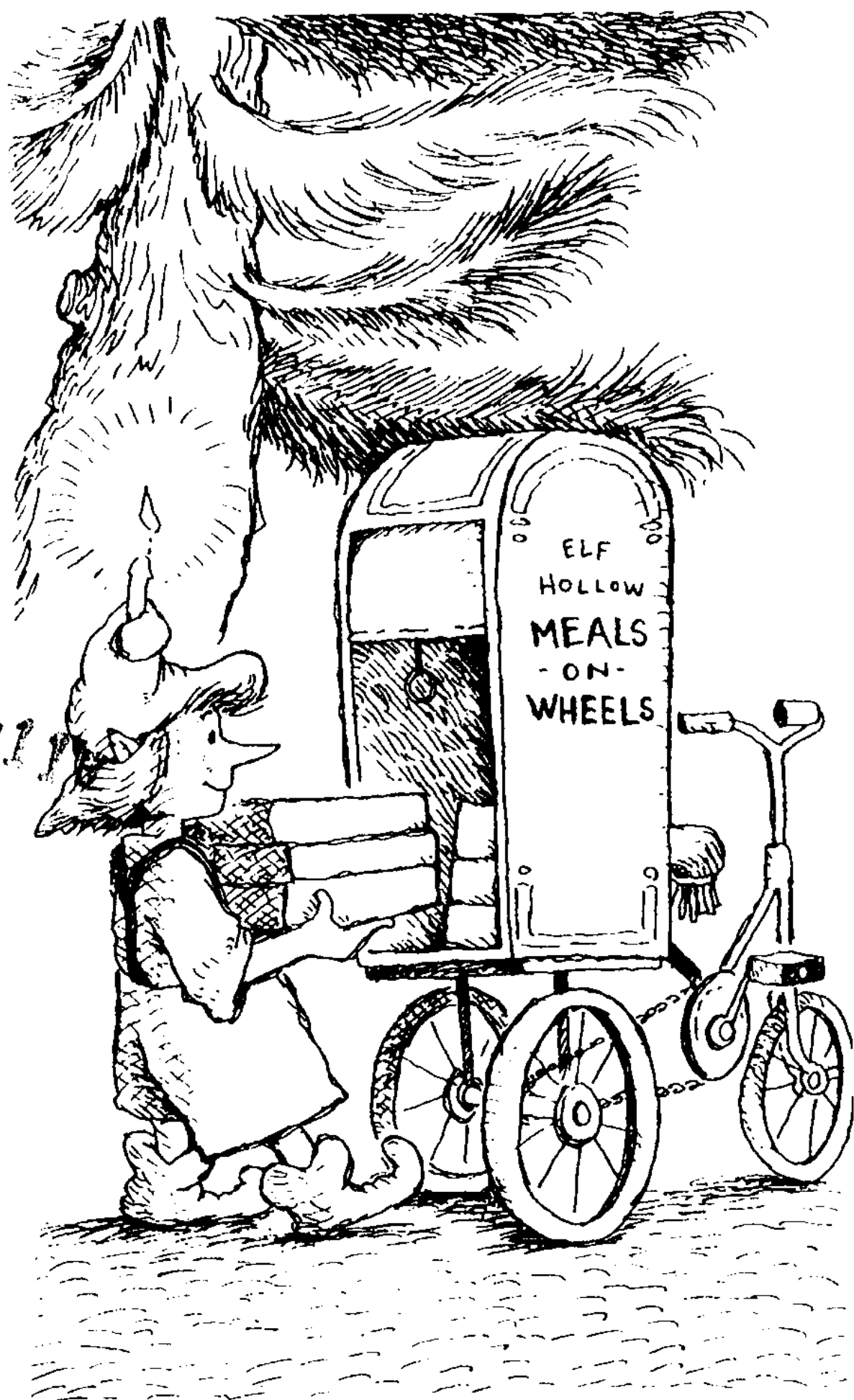
心灵是你埋藏最深、最完全的本质,也是你的自我所在。



2、

你会在心灵之处发现自己的基础、依靠和罗盘。你永远不会孤独，爱在你心中延伸。激情来自于内心世界。当你明白了这一点，你就能带着真正的激情面对生活。

1081



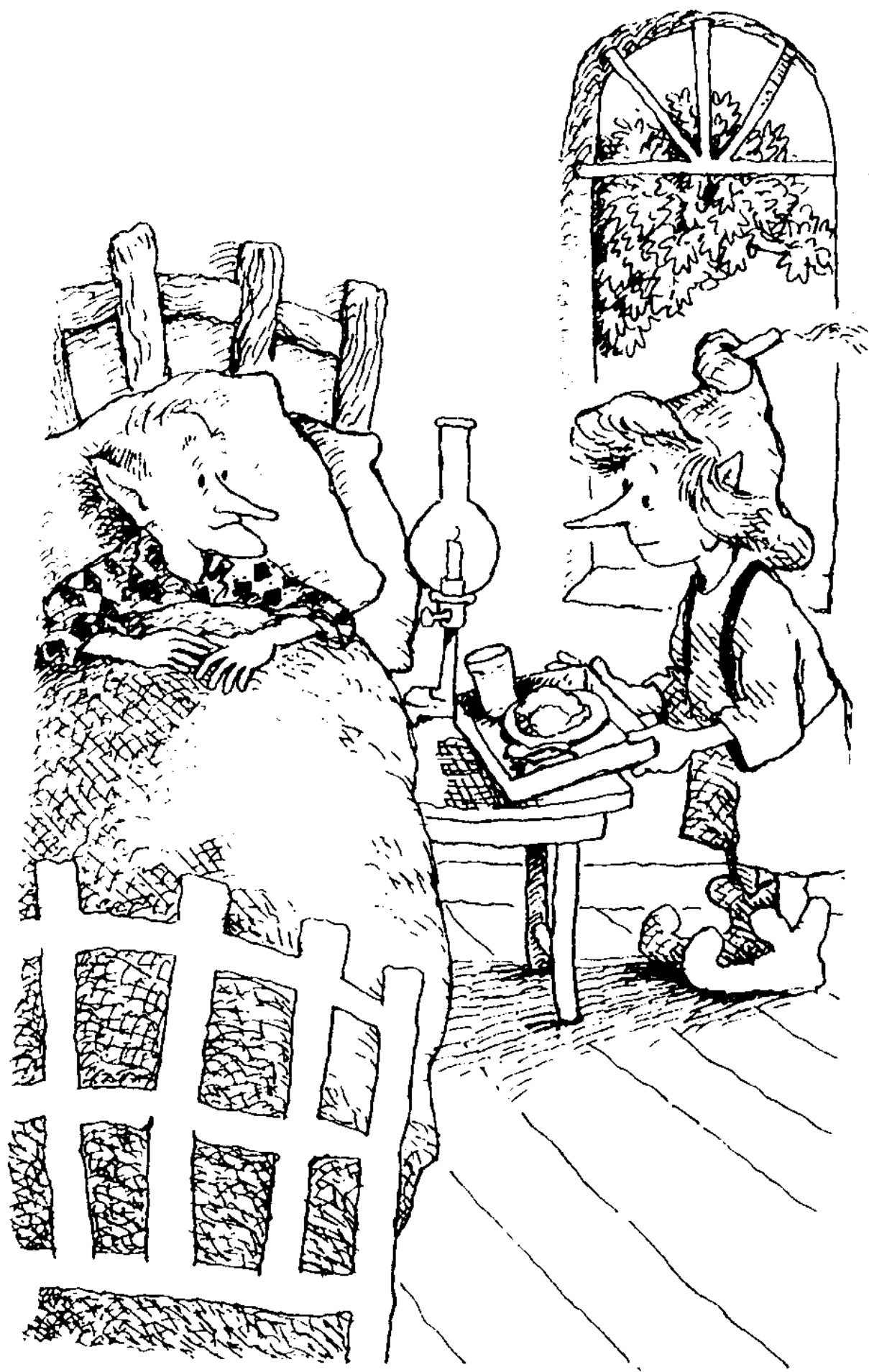
4、

在心灵深处，你能完全深刻地体验生活、喜悦、失望、快乐、挑战、忧伤、失落、惊奇、奇迹和神秘。在心灵的引导下生活，让自己活得更加富有激情、更加完美。



5、

依靠心灵的引导生活。悲痛时，你不需要麻痹自己，你也不会被生活的严酷所击倒，陷入绝望。你会面对痛苦，学会如何安慰自己，减缓伤痛。让痛苦改变你，使你变得敏感，充满同情心，敞开心扉迎接更大的快乐。



6、

当你在心灵的引导下生活，灵魂就不再是生命惟一的居所。
平凡的生存会变得不同凡响。
在这更伟大的真实中生活吧！



7、

心灵通过身体引导你的生活，
你通过肌肤接触世界。让自己
融入世界，享受自由自在的感
觉，倾听身体都能教给你什
么。健康生活，善待生命。