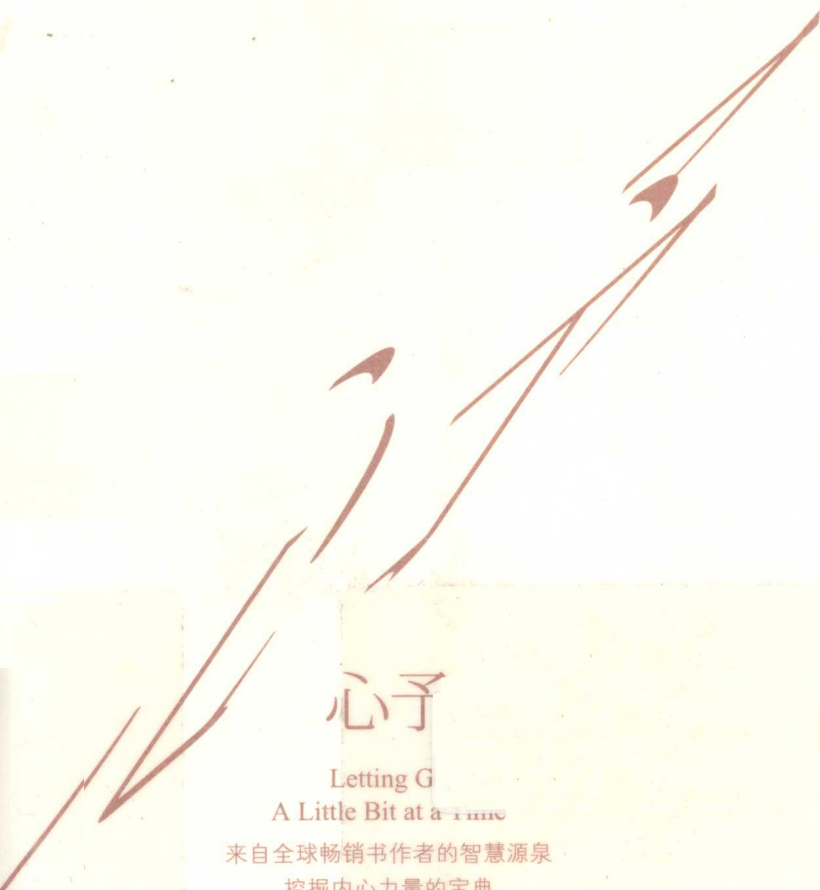


An abstract graphic composed of several thin, dark red lines that sweep across the upper half of the page. The lines originate from the left and fan out towards the right, with some lines ending in small, teardrop-like shapes, suggesting movement or a stylized figure.

心予

Letting Go
A Little Bit at a Time

来自全球畅销书作者的智慧源泉
挖掘内心力量的宝典

〔美〕盖·芬利◎著

张培◎译



8697·1007

商务印书馆
The Commercial Press

心 予

〔美〕盖·芬利 著
张 培 译



始于1897

商务印书馆
The Commercial Press

2012 年 · 北京

Translated from

LETTING GO:

A LITTLE BIT AT A TIME

Copyright © 2009 Guy Finley

Published by Llewellyn Publications

Woodbury, MN 55125 USA

www.llewellyn.com

Excerpted from The Secret of Letting Go (Llewellyn, 2007) by Guy Finley

图书在版编目(CIP)数据

心予 / (美) 芬利著 ; 张培译. —北京 : 商务印书馆, 2012

ISBN 978 - 7 - 100 - 08557 - 1

I. ①心… II. ①芬…②张… III. ①成功心理 —通俗读物
IV. ①B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 184722 号

所有权利保留。

未经许可,不得以任何方式使用。

心 予

[美] 盖·芬利 著

张 培 译

商 务 印 书 馆 出 版

(北京王府井大街36号 邮政编码100710)

商 务 印 书 馆 发 行

北京市松源印刷有限公司印刷

ISBN 978 - 7 - 100 - 08557 - 1

2012年5月第1版

开本 880×1230 1/32

2012年5月北京第1次印刷

印张 13³/₄

定价: 28.00 元

1月

January

1月1日
January
1

我们要斗争！
与生活中压抑我们
使我们无法快乐的一切自我的因素斗争。
唯有如此，
才能获得更大的自由。

该放手的时候，
该超越的时候，
不要犹豫，
请遵循以下的步骤：
先是渐渐意识何为不合时宜，
然后从内将它释放出去，
唯在此时，
才会得到一个全新的、更高的自我。
生活也将为之改变。

1月2日
January
2

一面，
抗拒着应有的突破与改变；
一面，
又清醒地看到，
其实别无选择。

1月3日
January
3

1月4日
January
4

问问自己，
断了束缚，风筝得到了什么？
它奔向了自由广阔的天空，
那才是它的向往。
它本应飞跃！
你本应自由！

1月5日
January
5

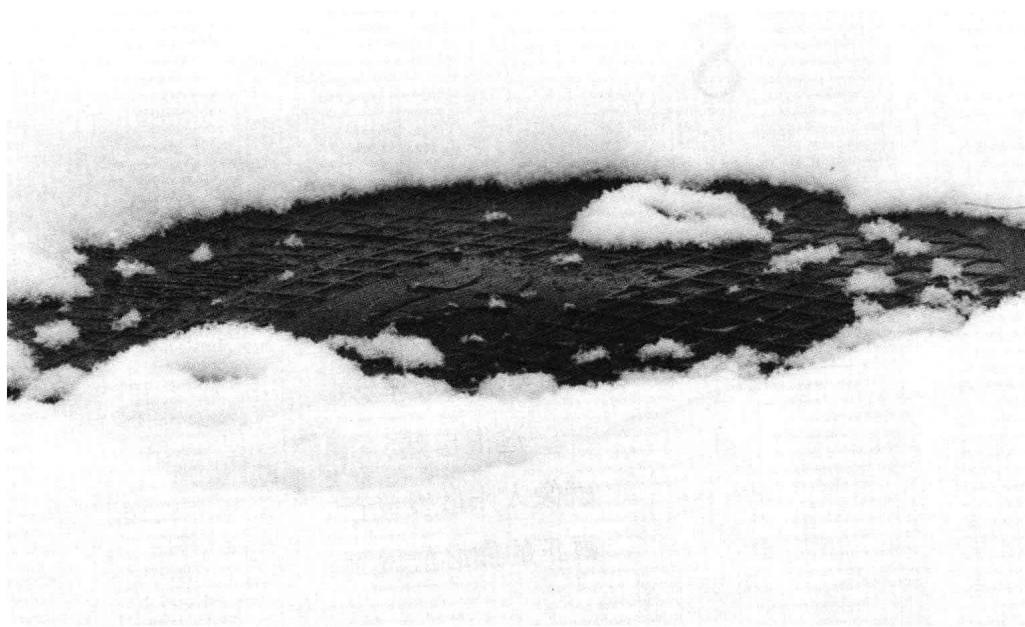
此时此地，
每个人都即可成功。
只要找到心灵所寻，
持久的完整与幸福。

你似乎知道如何释放，
奇怪得很，
自己与无拘无束的生活
还是产生了距离。
问题在于，
其实你并不知道。

1月6日
January
6

1月7日
January
7

从不该有的负担中解放出来，
真正融入爱人、朋友和家庭，
彻底地宽恕许久之前的敌人，
让爱与宽仁的智慧随时间累积，
是懂得放飞的智者独有的财富。



1月8日
January
8

生活的时候，
要学会放手，
这很自然，
就像太阳散发光芒，
真正的你必能做到。

你渴望自由、圣洁、无畏的生活，
就请付出全身心的力量来浇灌，
这神圣的追求必将开花结果！

1月9日
January
9

我们最强大的力量不在憧憬未来，
而在当下的每分每秒，
全力驱除一切使我们苦闷的
灰暗的思想与阴霾的情感。

1月10日
January
10

1月11日
January
11

这个真实的自我，
这个灵魂深处的心灵，
随时为真理洞开，
这即所谓力量！

1月12日
January
12

你和自己，
这是一对崭新的关系，
给你安全，
使你受益无边。
洞悉自己每一丝的真实，
生活的品质便自然增值。

更上层楼的愉悦，
在于看到了更丰盈的美好。
也鼓励着你
向上，向上，不断攀援，
去领略更多的富饶。

你和自己，
这是一对神奇的关系，
在现实中存在，
像轻轻的一朵小花，
就在手边开。