

Elf 06 help

善待此一身

Be-good-to-your-body Therapy

珍惜自己、善待自己，锻炼出健康和充满活力的体魄，美将与你同行。



◎原著/[美]史蒂夫·艾格 ◎插图/[美] R.W.艾雷 ◎编译/[台]刘筱燕

哈尔滨出版社

黑版贸审字 08-2002-024 号

图书在版编目(CIP)数据

善待此一身/(美)艾格著;刘筱燕编译:(美)艾
雷绘.-哈尔滨:哈尔滨出版社,2003.1

ISBN 7-80639-886-4

I.善... II.①艾...②刘...③艾... III.心理卫
生-普及读物 IV.R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 107541 号

责任编辑:关力 殷宏伟

善待此一身

原著[美]史蒂夫·艾格 插图[美]R.W.艾雷
编译[台]刘筱燕

哈 尔 滨 出 版 社

哈尔滨市南岗区贵新街 170 号

邮政编码:150006 电话:0451-6225161

E-mail:hrbcbs @ yeah.net

全国新华书店经销

哈尔滨报达人印务有限公司印刷

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 3.5 字数 80 千字

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-80639-886-4/H·24

定价:9.80 元

版权所有,侵权必究。举报电话:0451-6225162

本社常年法律顾问:北京岳成律师事务所黑龙江分所

善待此一身

Be-good-do-your-body Therapy

原著●[美]史蒂夫·艾格(Steve Ilg)

插图●[美]R. W. 艾雷(R. W. Alley)

编译●[台]刘筱燕



哈尔滨出版社

美由自己把握

阿 福



爱美之心，人皆有之。美不是遥不可及的梦，也不是触手而得的身边之物；既不是化妆品堆砌成的失真，也不是不修边幅的原始和粗犷。她是人对事物的某种态度，是评价人生价值的尺度。我们生活在一个处处都讲究美的社会，美的准则无处不在，美女、美景、美言……美已成泛滥之势，让人辨不清方向。

善待，是美的一种方式，也是对纷繁的剔选。身体是个人绽放美丽的舞台，任何形式的个人美都是通过身体展现出的。善待身体，就是对自身的雕塑，对灵魂的过滤，对美的升华。

探索美的奥秘，寻求身心与外界适应和协调，让丰盈的色彩在生活中无处不在，那么每个人都可以展现出自己最具魅力的那一面。

善待此一身，让风采和作为成为旅途中的亮点，你就把握住了美。





你的身体就是个杰作。
人的身体构造完美,机能完备,
人的特质与能力在此有了巧妙的组合。
你有那么棒、那么独特的身体,
何不赞美一下自己?

*Your body is a masterpiece ,
intricate in function , unique in
its mix of attributes and
abilities . Give praise you are
wonderfully , singularly made!*

singularly

自然创造了人。

人分男女，

而你和别人

又有所不同，

特别是你的

身体和心思的

结合与表现。



2

人的身体元素来自于生息万物的宇宙。
人与星辰同样闪耀,何不尽情展示自己?

*The cells of your body are composed of
matter recycled since the beginning of
the universe . You are stardust – let
your light shine!*



shine

你的一举一动，
也许自我感觉没什么，
但给别人的感受却
犹如烛火星光，
有热，有能，有结果。

3

你的身体,怎么看,怎么美。
它不需要符合世俗的审美标准,
重要的是应你而生的风采与作为。

*You body is beautiful just as it Is .
It need not measure up to imposed
standards of beauty . What' s important
is how your body looks and feels and
works according to you.*

standard

很多事情总有人会
拿个框框来框起来，
但加在你身上的框框，
只会让你显得更呆
板。

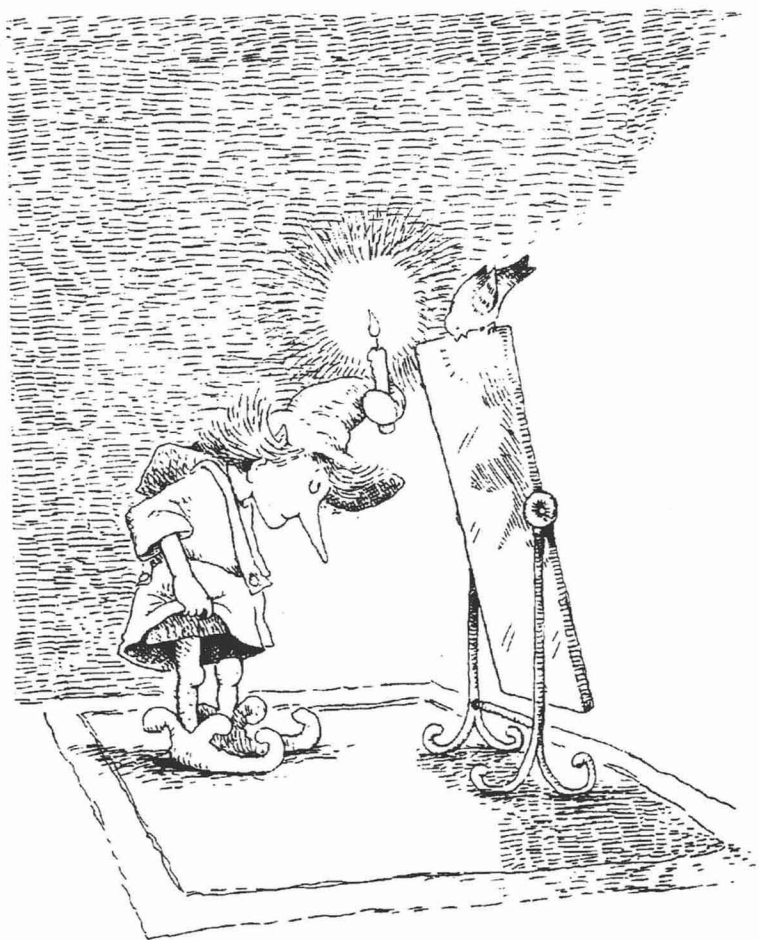


4

如果你不满意你的外形，
那么就注视着自己的身子，
读它透露出的讯息，了解了它，
你才能爱它。

*If you're unhappy with some
part of your physical self ,
dialogue with it .*

Listen to the wisdom of your body.



dialogue

在与他人的交往过程中，
我们往往忽略了与自己沟通。

5

身体提供人们实践生命的机会，
拥有它是每个人不可多得的幸运。
好好锻炼身体，
可别辜负了大自然的好意。

*To exist within a body is a Magnificent
gift . Keeping fit honors the sacredness
of that gift.*

sacredness

对每件事物多一分尊重，
感受到的美好与珍贵
就会多一分。





身体渴望与人接触,获得温暖;
如同植物依水而生,向阳伸展。
每天别忘了抱抱别人,也让别人抱抱你。



你的身体,怎么看,怎么美。
它不需要符合世俗的审美标准,
重要的是应你而生的风采与作为。