

· 心灵美学系列 ·

时时心感恩

Gratitude Therapy

原著 / 克莉丝汀·亚当斯 (Christine A. Adams)

绘图 / R. W. 艾利 (R. W. Alley)

翻译 / 吕政达



深圳出版发行集团
海天出版社

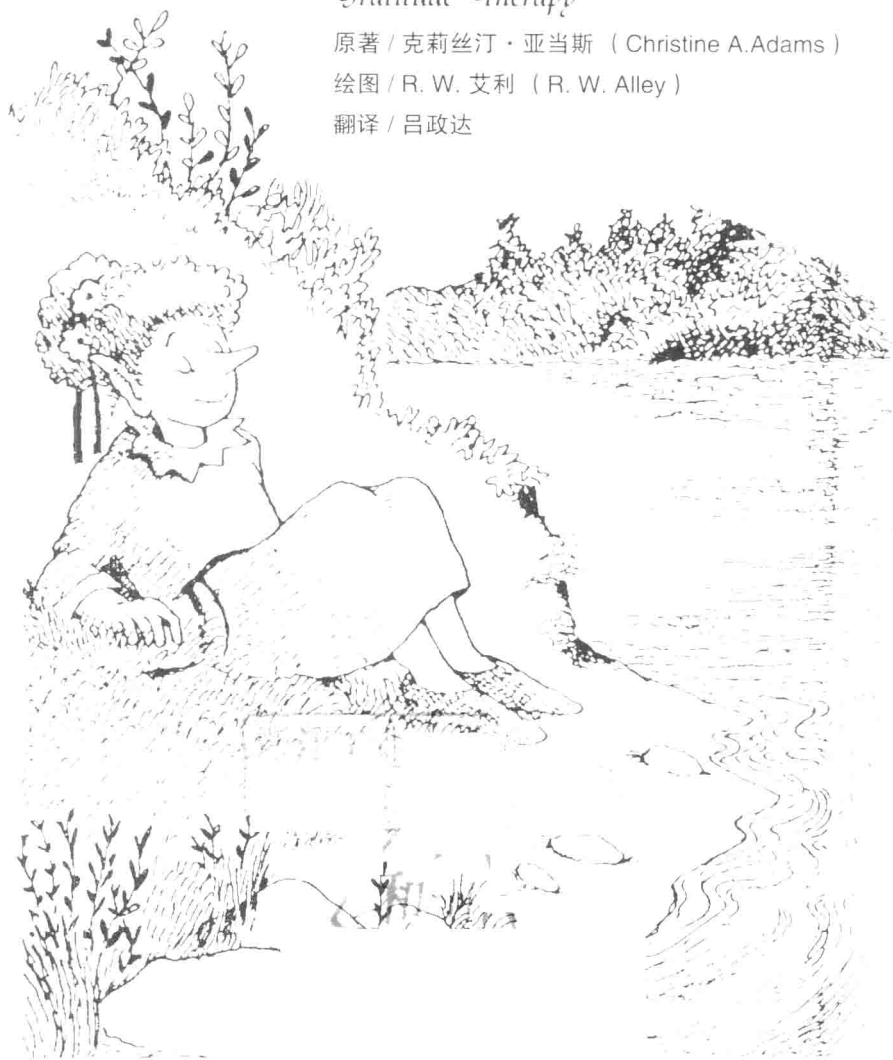
时时心感恩

Gratitude Therapy

原著 / 克莉丝汀·亚当斯 (Christine A. Adams)

绘图 / R. W. 艾利 (R. W. Alley)

翻译 / 吕政达



深圳出版发行集团
海天出版社

图书在版编目(CIP)数据

时时心感恩 / (美) 亚当斯著; 吕政达译, —深圳: 海天出版社, 2008.10

(心灵美学丛书)

ISBN 978-7-80747-388-6

I. 时… II. ①亚… ②吕… III. 人生哲学—通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第157435号

时时心感恩

Gratitude Therapy

出版策划 毛世屏

责任编辑 薛惠文(xhw@htph.com.cn)

责任技编 蔡梅琴

出版发行 海天出版社

地 址 深圳市彩田南路海天大厦 (518033)

网 址 www.htph.com.cn

订购电话 0755-83460137 (批发) 83460397 (邮购)

印 刷 深圳市彩帝印刷实业有限公司印制

开 本 787mm × 1092mm 1/32

印 张 3.25

字 数 50千

版 次 2008年8月第1版

印 次 2008年10月第2次

印 数 10001—16000册

定 价 16.00元

海天版图书版权所有, 侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。

前言



有些时刻，感恩的心极易来临。内心满盈喜乐时，那种感觉总会因为生活的惬意和美好，转换为感恩的心。

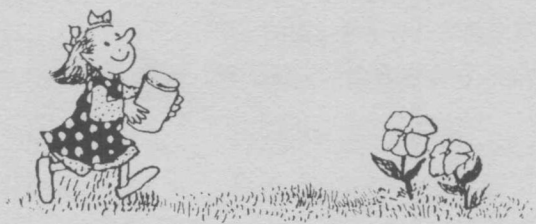
另一些时刻，像是痛苦和生病、失落与悲伤、麻烦与困惑来临时，若还能心怀感激，则难以让人置信。这样的时刻，我们该如何感恩？为什么要感恩呢？

本书作者克莉丝汀·亚当斯主张，我们越是遭逢难关、苦乏心志，就越需要感恩来帮助自己复苏和复原。感恩能让我们忆起美好的时刻，放宽视野，容许我们从灵魂底处升起，召唤来平静、力量、希望和痊愈。

在《时时心感恩》这本书里，你将发现心怀感激的方法和原因，也将找到明了、翻新和表达生命里所有美善的法门。你将知道如何“储存”感恩，就像是对付难以避免的性灵透支时的存折。

我们已经拥有想要快乐与平静所需的一切——那就是知道我们是谁，也知道我们的天赋。衷心地谢谢！

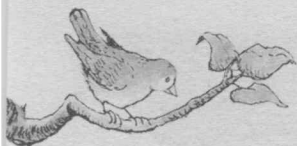
另一些时刻，像是痛苦
和生病、失落与悲伤、麻烦
与困惑来临时，若还能心怀
感激，则难以让人置信……



◆ guidance

知道日落后，明天的太阳照样升起，知道迷路的羔羊，也仍然在上苍的圈栏中。

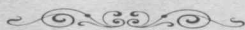




1



感恩是内心的态度。心怀感激的人，每个当下都有惊奇与幸福感。细数你的感激之心，看着它们成长。



Gratitude is an attitude of the heart.
Thankful people live each moment with a
sense of wonder and contentment. Count
your blessings and watch them grow!



◆ count

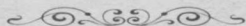
每个美好记忆都可以计算，在甜美的梦里一一数来。



2



感恩有如磁铁，吸引更强烈的快乐，更充实的人生，以及更满意的关系。每天，让你内心满盈爱意，感恩之心将创造更多值得感激的理由。



Gratitude is like a magnet attracting greater happiness, a more fulfilling life, and more satisfying relationships. Every day, let your heart fill with love. Gratitude creates more reasons to feel grateful.



◆ magnet

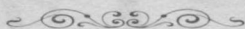
快乐是个磁场的观念，
一个快乐的人将吸引更多友善的脸。



3



列一张爱的名单。就从今天开始，把你任何你所见所闻或亲身体验，让你感激涕零的事物，记录下来。假以时日，你将会找出一种模式，帮助自己澄清哪些事物真的能让你感动，并激励你过得更有意义。



Start a Love List. Beginning today, when you see, hear, or experience something that brings tears of gratitude to your eyes, write it down. Over time you will begin to see a pattern emerging. This will help to clarify what really moves you and to motivate you in living a life that matters.





◆ pattern

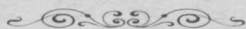
每天走同样的路，在同样的镜子前凝视自己，听同样一首歌，掉下感动的泪。



4



每天都充满新的契机。时时刻刻都是特别的礼物。此时就是此时，此地就是此地，珍惜每一时每一刻！



Each day is alive with new possibilities.

Each moment is an extraordinary gift.

You are right where you are supposed to
be right now. This moment is all you
have. Cherish it!

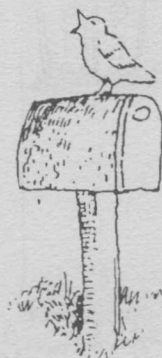


◆ possibilities

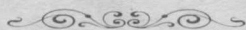
太阳虽然每天都升起，却是完全崭新的太阳。每天，都是历史上仅有的一日。



5



早晨睁开眼睛，聆听鸟鸣。用快乐的心迎接每一天，明白是上苍送来会唱歌的鸟，是上苍送来丰富的一天。



When you wake up, listen to the birdsong.
Greet the day with a happy heart,
knowing that just as God provides for the
birds, God provides abundantly for you.



◆ abundantly

生物的多样性，丰足
的颜色，色受想行
识，一一俱足。

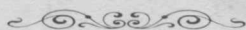




6



一天当中，留意一路行来让你感恩的小小奇迹。庆贺内心和周遭的美好事物。



As you go through the day, be mindful of
the little miracles that grace your path.
Celebrate all the good around you and
within you.

