



## “冻龄逆生长”之一——养心经

这是个忙碌的时代,当我们感叹时间都去哪儿了的时候,看看身边,我们惊喜地发现,还真是有把时间留住的大仙。岁月也许会给她们的肌肤留下些许痕迹,但她平和、自信、从容的心灵力量让她们成功逆袭,谁说岁月无情,只要你懂得应对!

逆龄生长  
从心开始

□慧平

逆生长谁不想?现在各方面的压力都非常大,特别是对职场女性来说,要兼顾家庭和事业。如何能有一颗年轻的心呢?华语世界首席心灵畅销书作家张德芬说:要想保持年轻的内在,秘诀就是要保持心态的年轻,这才是最重要的。“要做到心态年轻,首先你要能够诚实、真诚地面对自己和所有的人。”回眸那些天真烂漫,无忧无虑的孩子,你或许就会得到启发,原因在于他们保持着一颗顺应自然的质朴之心。

让自己的心理年龄保持年轻,意味着你要保持精神愉快,还需要提醒自己是不是一个本来的、自然的、我。容颜是本,心灵是本。要想让容颜逆生长,先要学会让心灵返老还童充满正能量。

## 养心小故事:她们是生活的智者



在这个世界上有一些女人,在平常人眼中,她们生活得无所顾忌,自信而又自由,其实,在她们自己看来,不过是敢于按照自己喜欢的方式去生活而已。而我们是否可以通过她们的故事和她们们的生活感悟来学习些东西呢。

## 不得不读的书:逆生长的加油站

在你心里的那个自己是怎样的?她是否有足够的自信、潇洒、可爱、善良……她还需要学习些什么才能让自己无论面对怎样的生活都从容自信,游刃有余?

## 成长第一步,学会《我爱我自己,你爱你自己》

这是专写给女人的书。在都市里孤独前行的女性,习惯一个人体味生活中的冷暖,下班后,总要一个人面对黑夜。如果一人茫然不知所措,不知道和谁一起度过的时候,来看看这本书吧——《我爱我自己,你爱你自己》,孤独的我写给寂寞的你的32个故事,在下班后,学习爱自己。

## 柴米油盐比山盟海誓更安《女心》

是投降于生活,还是坚持文艺?对长大了的女人来说,这是个问题。从文艺女青年变为生活女青年

## 梦想让岁月不留痕迹

罗宾·戴维斯,四十岁的老师和五十岁的律师。在伴随孩子们成长的一路上,她做过各种各样的工作——一年的房屋经纪人,在妈妈开的咖啡店里做过服务员,在她最小的孩子上学之后,她选择了继续进修。在她四十岁的时候成了一名高中语文老师,但喜欢自由的她感到作为老师,受到的管理和限制实在太多了,非常不适应。于是又觉得自己应该能成为一名很不错的律师,所以在47岁的时候决定试试看能否参加这方面的培训课程。她真的这么做了。接着她在一所大学的法学院进修了三年,50岁的时候成为了一名律师。

“当我跟别人说起自己的故事时,大家都非常吃惊。其实我觉得每个人都应该意识到,对于人生来说,改变方向去奔向更美好的未来,这是永远都不嫌晚的。只要有生活的目标,那么无论怎样,生命都不能算是浪费。发现生命的新方向,只会让你更加振奋。”

## 做最好的自己

哈丽雅特·勒纳,心理学家,她的第一部专著《与愤怒共舞》在全球销量超过了两百万册。在她的第二本专著《与恐惧共舞》中,勒纳将继续帮助女性朋友们振作起来,做最好的自己。“我是个在布鲁克林区长大的女孩。小时候如果有人对我说了或是做了不好的事情,妈妈就会对我说:‘她在生活中一定是个不幸福的人。’妈妈这么说并不是在找借口,而是一种对人生的冷静观察的结果。如果把它转换成建议,那就是:‘别总认为别人在针对你。不幸和缺乏安全感常常会让好人说出愚蠢的话。当人们行为诡异的时候,那是他们的问题,而不是你的。’妈妈的建议让我不再总是过度反应。我可以看出其实在那些糟糕的行为背后往往隐藏着更为复杂的心理活动,我也因此对人类的行为产生了强烈的好奇心。在我作为心理治疗师的过程中,妈妈的这条建议从未离开过我。”

后,知名专栏作者十二现身说法,以自己 and 闺蜜的经历诠释烟火人间:女人,是臣服于男人还是找回自己?只有爱情的人生是不是死路一条?只有抵抗住生死离别,才能成就倾城之恋?是要男人说我爱你,还是和他一起淘米做饭?生活散淡下来,人生精细起来,你会发现什么最适合自己。

## 生活本没什么,所以《一个人不要怕》

是素黑的经典畅销书,也是其最重要的代表作之一,熔铸她多年专业治疗经验与修心体验的讲座结晶。在这些闪烁着心性之光的文字中,素黑将生命中的根本困境一一打开,为你解读另一半的真正含义,并告诉你如何面对孤独,如何自处,如何与负面记忆及情绪相处,并引领你勇敢地面对存在的核心。



## 修心旅行:放松心灵从离开开始

逃离喧嚣的都市,找一个地方把自己藏起来,像小说中的世外高人一样,过着闲适安逸的生活。也许不需要很长时间,一次短暂的逃亡就可以让自己充满正能量,继续做回无敌的自己。

## 美丽小镇法国戈尔德

山城戈尔德是法国普罗旺斯最美丽的小镇之一,毫无粉饰的简洁楼屋;斑驳的门窗石阶;弯曲的石块巷弄,加上文艺复兴时期的宫殿与圣母教堂,古朴宁静的小镇仿佛仍然停留在中世纪,从城堡远眺还能看见整个卢贝隆山谷。每年那里都会入选法国最美丽的小城之一。在那里你不会感到岁月流逝的压力,好好享受吧!

## 古老的摩洛哥索维拉

索维拉城建于11世纪,是摩洛哥王国皇城之一,现在每年九月都会举行摩洛哥全国骑术表演,吸引大批外国游客和骑术爱好者前来观看。



## 宁静的苏格兰普洛克顿

普洛克顿位于苏格兰高原,多数房屋保留18至19世纪的建筑风格,是著名的旅游胜地,也有许多欧美电视剧曾在这里拍摄取景。

## 闲时小聚:与闺蜜一起放松一下

女人喜欢倾诉,闲时约上三五闺蜜,聊天,品茗,正能量保证满血复活。

## 淘妃咖啡馆

开业至今已经积攒了超高的人气。店面不大,小小的,给人温暖的感觉,三层塔,伯爵红茶,芝士蛋糕,抹茶慕斯是不可错过的。红茶味道不错,闻着就有一股甜甜的香味儿,非常适合闺蜜小聚。

## 咖啡陪你

这里有着各种好吃的甜品,猴子面包、华夫饼、冰淇淋、刨冰……喜欢甜品的闺蜜们可以大饱口福了,而胃口大大的张根硕也让喜爱韩剧的mm大饱眼福喽。



## 嘉遇观

给人的第一印象就是安静,一个可以让心灵得到片刻安宁的地方。一杯清茶,一个下午,或聊天或看书或发呆,来这里就对了。

