

大好書屋

2020/06/28

【夜讀《#女子力》】

明天又是上班日。
有想好上班要穿什麼衣服了嗎？



關於打扮這件事

你知道自己最適合哪件衣服、哪種髮型嗎？

《女子力不是溫柔，是戰鬥》作者劉冠吟想告訴在螢幕前的你：

雖然，大部分男人喜歡的是長直髮，

但你最適合的髮型跟分邊，跟臉型、額頭的寬度、整理頭髮的習慣都密切相關，只有你夠在意自己，夠關心自己，才會知道答案。

皮相是很容易被標準化的特質。

但在我們這一代，可以選擇漸漸放下這些框架，不讓女人味跟美貌背上邪惡的原罪，自由選擇成為或不成為那樣的女性。

這不是正面與負面取向的選擇，而是自在就好。

不要用男性的評價框架自己，也不用男性的標準為難彼此。

#女子力不是溫柔是戰鬥 #劉冠吟 #小日子
#公主病 #標籤 #性別歧視 #沙文主義
#做自己就是只要你覺得自在就好

連結:<https://reurl.cc/X6vn3e>

大好書屋

2020/06/29

【夜讀《#女子力》】

夜深了

今天的你，還好嗎？

無眠的夜晚，總令人多愁善感，想起回不去的曾經，或者一段閃亮的往昔。



《女子力不是溫柔，是戰鬥》的作者 #劉冠吟 在去年搬了家。她說：「搬家就是一個斷捨離的過程，能夠放下的越多，就可以離開得越輕盈。」

在打包的過程當中，我整理了書房中的一個小紙箱，一直被我用來收集朋友們給我的親筆卡片，收到的當下看完可能隨手一放，日子久了就是滿滿一小箱。

我捧著那個小紙箱像捧著一個月光寶盒，深深地感受到朋友的愛護。那對當下時時刻刻在生活中感到焦慮而無助的我，是如此重要的力量。

人都是依賴著別人的善意在生活的，即使覺得自己絕對的遺世獨立，在人生的路程上，還是涓滴地累積了別人感情，而成了今日之我，學會了如何笑，學會了如何愛。

#再怎麼緊繃的時刻也用善意去解讀別人

#再怎麼困難的時候也多對別人好一點

#女子力不是溫柔是戰鬥 #劉冠吟 #小日子

連結:<https://reurl.cc/L39G2K>

大好書屋

2020/07/02

#劉冠吟

苗栗出生，台北長大

在朋友眼中，是個有趣的女孩。

擁有女兒、慈母、愛妻、媳婦、老闆等多重身分

她是《小日子》的社長

《女子力不是溫柔，是戰鬥》這本書的生母。



32歲那年，她無預警懷孕生女。

成為母親，澈底改變了劉冠吟這個人。

她不再是員工眼中的嚴厲老闆，而是體貼員工的好夥伴。

初為人母的冠吟，認為孩子的出現，對大人來說，就像一面鏡子，會映照出很多我們的不足跟缺點：

「曾經，我們都被寬容對待，只是在成長的過程中忘了體諒。」她說。

提起女兒罵罵號，冠吟眼中閃耀著慈母的光芒：

「我從來沒有要求自己當一百分的媽媽。

但當我的孩子說，她最喜歡的時光，是跟我在一起的時候，我覺得我就是世界上最棒的媽媽！」

更多感動，詳見《#女子力不是溫柔，是戰鬥》

#劉冠吟#小日子

<https://reurl.cc/0oYN9M>

購書由此去

✂️ 博客來：<https://reurl.cc/X6MEmD>

✂️ 誠品：<https://reurl.cc/Mv58yW>

✂️ 金石堂：<https://reurl.cc/xZM76b>

✂️ 讀冊：<https://reurl.cc/ZO3Wyp>

✂️ momo：<https://reurl.cc/Njd92x>

大好書屋

2020/07/05

陽光燦爛的星期日下午
正在陪伴孩子們遊戲的你
是否為了小朋友的調皮行徑抓狂呢？



這種時候，你可以採取「C.I.A.救命計畫」的第一個步驟「cut(停止)」來覺察自己的情緒，停止陷入負面思考的泥沼：

☑擺動一下身體，感受一下當下的自己。

抓著沙發或者長椅的靠背，不要對孩子怒吼，或試圖抓住孩子

☑試著往後退一步，不要奪門而出

☑深呼吸一口氣，專注你的呼吸

☑過了90秒，你就能恢復思考能力，可以好好處理自己情緒，和眼前令人崩潰的「災難」現場。

如何？是不是感覺冷靜多了呢？

這套「C.I.A.救命計畫」，是由兩位德國&奧地利育兒專家 #珍琳·米克 以及 #珊德拉·提墨·葉特 所發想的處理情緒瀕臨崩潰的三個步驟：「停止(Cut)」、「想像Imagine)」和「行動 (Act)」

今天教大家第1個步驟

如果能確實執行，就可以進入第2、3個步驟：

步驟2——Imagine（想像）：

看清整件事情全貌，給自己逐步檢視情緒起伏，允許自己去瞭解腦海中浮現的負面感受及存在其中「被拘禁」的想法。

步驟3——Act(行動)：

完成上述兩個步驟，基本上，你的情緒已經和緩，釐清事情前因後果，可以按照自己心意去面對、解決問題囉！

想學更多讓瀕臨失控的情緒瞬間平息的方法嗎？

來一本《媽媽的情緒練習：自我覺察，用智慧愛孩子和自己，建立正向家庭關係》吧！😊

#大好書屋7月新書 #媽媽的情緒練習

#在被壓力與負面情緒淹沒前 #重新找回原本的自己

#CIA 救命計畫 #育兒 #情緒管理#自我覺察練習

連結：<https://reurl.cc/9Eg8rV>

大好書屋

20202/07/07

✓你的內心累積許多煩惱及壓力

總是胡思亂想，無法平靜嗎？

✓你對過去抱著依戀及後悔，心裡彷彿壓著一塊大石嗎？

以《不反應的練習》在日本創下暢銷十萬冊紀錄的東大名僧草薙龍瞬認為，我們生活中的許多煩惱，有百分之九十九都是不必要的。

秉持「將佛法以容易理解且於生活中簡單實踐」的理念，草薙龍瞬提倡一種名為「心靈洗滌術」的正念練習，分別以五個關鍵字：暫停（⏸️）、削除（➖）、停留（⏪️）、重建（NEW）、超越（TOP），象徵著五種心境與階段。



當你感覺心情沉重到快不能呼吸

請試試看草薙師父提出來的5個步驟：

1. 暫停 ⏸️：暫時停止內心運作，客觀覺察自己的情緒，理解自己當下的反應。

2. 削除 ➖：保持正念，每天力行「千步禪*」。

*每天走路時，從「一」數到「千」

3. 停留 ⏪️：對於「不真實」、「不關己事」、「純粹是妄想」的事，一開始就不需要給予關注，不要反應，留在身體的能力範圍（自我的領域）之內。

4. 重建 NEW：遭遇失敗也不動搖，釋放自己被後悔及依戀等「過往」束縛的心。

5. 超越 TOP：找出造成長年煩惱的原因，實踐克服的方法。

草薙師父告訴我們，只要暫停不必要的內心小劇場，削除多餘的雜念，專注於自我的內在安定，就能重建堅定心志，超越現實難題，進而擁有幸福的生活。

#有那麼多煩惱是因為你過度思考和追求

#東大名僧教你5步驟心靈洗滌術

#草薙龍瞬 #正念 #千步禪

連結：<https://reurl.cc/GVM0VG>