**新 书 推 荐**

**中文书名：《与众不同的力量：献给格格不入人群的自我接受指南》**

**英文书名：YOUR DIFFERENCE IS YOUR STRENGTH: *A Guide to Accepting Yourself—for Anyone Who Has Ever Felt Out of Place***

**作 者：Kris Ferraro**

**出 版 社：St. Martin’s Essentials**

**代理公司：ANA/Conor**

**页 数：224页**

**出版时间：2023年10月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：励志**

**版权已授：阿拉伯、印度（英语）**

**中文繁体字版已授权**

**内容简介：**

**献给所有格格不入者的温情指南：勇敢接受自己的与众不同，拥抱个性的力量**

**感到自己无法融入环境，一直被误解？从小就是家长口中的“怪孩子”，长大后也对人际关系无所适从？这本书就是为你而写的！放弃伪装与藏匿，唤醒内心的“怪人”力量，将之变为自己生活、成长的超能力。**

《与众不同的力量》（*Your Difference is Your Strength*）是一本适合所有曾经感到格格不入、被误解或与众不同的人的书。这本书适合那些过于创造力、过于害羞或特别“古怪”的孩子，他们长大后仍然不确定自己适合什么，或者他们是否想要这样做。这是给你的一本书。

在《与众不同的力量》一书中，《显现》（*Manifesting*）一书的作者克里丝·费拉罗（Kris Ferraro）邀请世界上的怪人和弱势群体停止隐藏、最小化或掩饰他们的不同，而是以一种强大的新方式拥抱自己。在这个似乎要求千篇一律的世界里，做回真正的自己是一种无畏、快乐的呼唤。书中充满了现实生活中的例子、个人故事、日记提示和实践智慧，《与众不同的力量》将帮助你识别自己的“怪异”特征，并教你在个人观点、人际关系、工作和生活中利用这种力量。

你生来就是不平凡的，所以行动吧!

**作者简介：**

**克丽丝·费拉罗（Kris Ferraro）**是一位作家、国际精力教练、教师和广受欢迎的演说家。她曾经在社会服务部门工作了很长时间，用她自己治愈自己的能量和形而上学实践对他人进行指导。克丽丝郑重的许诺，每个人都可以从生存走向成功。她经常向不同的群体发表演讲，谈论目的、爱、信仰和平衡的能量，是如何成为现代压力的古老解药，这种古老的解药可以缓解由当前各种持续不确定的因素造成的压力。作为个人成长、治疗、宗教/精神历史和教育领域的终身学习者，克丽丝将这些知识应用到自己的生活、教学、写作和她的专业指导实践中。她是《能量治疗:成为你自己的治疗师的简单有效的实践》（*Energy Healing: Simple & Effective Practices to Become Your Own Healer*）和《显现：创造理想生活简要指南》（ *Manifesting: The Simple, Practical Guide to Creating the Life You Want*）的作者。

在花了几十年的时间研究萨满教、神秘主义、荣格哲学、新思想运动和“假想锻炼”（Shadow work），通过对以上这些所有事物的研究，克丽丝发现了它们的共性。她是精神自由方法“Spiritual Freedom Techniques”的创造者，这是一系列将精神实践和原则与能量平衡结合起来的过程，以实现超能量转化。作为一名前朋克摇滚歌手、电台DJ和行为艺术家，正是在治愈了严重的社交焦虑之后，她终于能够在没有恐慌的情况下展现自己的目的和真正的光芒。

除了撰写和开发关于转型的新课程，以及用原创摄影制作前沿时事通讯，她还撰写和表演口语诗，是一位造诣颇高的雕塑家。不旅行的时候，她就住在新泽西州的蒙特克莱尔市，和她的猫“ling”和小猎豹一起。她的第一本书，E*nergy Healing: Simple & Effective Practices to Become Your Own Healer*是亚马逊畅销榜排名第一。《显现：创造理想生活简要指南》则浓缩了她十年来最好的形而上学教学。

**媒体评价：**

“非常适合那些寻求自信，渴望做自己的人。”

——《出版者周刊》

“我希望我几年前就读过这本书。这也许能帮我省下一千页日记和一堆治疗费用。在这本书中，你会发现被承认、被看到、被鼓励的治愈。你会找到帮助你重获力量的方法。这本大胆、有趣、精彩的书是你可能需要的许可证，让你成为最大胆、最奇妙的自己。”

——出自《在不确定性中茁壮成长》（*Thriving Through Uncertainty*）和《没有恐惧的一年》（ *A Year Without Fear*）的作者塔玛·基夫斯（Tama Kieves）的前言

“欢迎来到这种新常态，在这里怪异和与众不同被视为超能力。这段温馨、优雅的旅程以完美的方式鼓舞人心、充满挑战，并慷慨地提供了支持资源。克里丝·费拉罗引导读者进入深刻的自我接纳、理解和庆祝，为如何重新连接我们最常见的文化和社会条件提供了一个公式，以揭示更多的真实性、创造力和真正的联系。这本书是先驱者、梦想家和所有渴望在任何地方都能感受自我的人的必读之作。”

——悉尼·坎波斯（Sydney Campos），畅销书作家兼治疗师

“我们都时不时地感到格格不入。克里斯·费拉罗(Kris Ferraro)把羞耻感(感觉与众不同)变成了一种超能力。她的书《你的不同就是你的力量》是一本出色的治愈工具和转化练习的集合。克里斯出色地将‘不同’视为错误或软弱的观念转化为一种令人难以置信的力量属性。”

——谢莉安娜·波利（Sherianna Boyle），《情绪排毒（*Emotional Detox Now*）》的作者

**YOUR DIFFERENCE IS YOUR STRENGTH**

***A Guide to Accepting Yourself—for Anyone Who Has Ever Felt Out of Place***

**FOREWORD BY TAMA KIEVES xi**

**INTRODUCTION: The Square Peg Abandons the Round Hole 1**

Misfit to Trailblazer Power Terms

Misfit to Trailblazer Manifesto

**1. THE LAST PICKED 11**

**2. FAMOUS MISFITS WHO BECAME TRAILBLAZERS 25**

M2T Decree

**3. FINDING YOUR LIFE PRESERVER 45**

Quick Bit M2T List: The Power of Language #1

**4. WE’VE ALWAYS BEEN HERE: Common M2T Archetypes 61**

Quick Bit M2T List: Power Playlist

**5. ACHILLES’ HEELS AND SUPERPOWERS 79**

M2T Self-Compassion Practices

Quick Bit M2T List: The Power of Language #2

**6. RECLAIMING YOUR POWER 123**

Quick Bit M2T List: Eight Quick (and Fun) Ways to Remember

Who You Are

**7. HEALING THE PAST 131**

**8. THERE’S MORE TO LOVE 139**

Quick Bit M2T List: Four Daily Practices to Support Your M2T

Transformation

**9. REVENGE 151**

Quick Bit M2T List: Three Courageous Acts to Practice

**10. DON’T CONFUSE THE WHAT FOR THE WHO 163**

Quick Bit M2T List: Movies and TV

**11. A SONG MESSAGE FOR YOU 171**

**12. CALI MIRACLES 173**

Letter to My Young Misfit

**13. FINDING YOUR PEOPLE 181**

**14. TOO FREAKING BIG 189**

**CONCLUSION 197**

**RESOURCES 206**

**ACKNOWLEDGMENTS 207**

**感谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：版权负责人**

**Email**：**Rights@nurnberg.com.cn**

安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处

北京市海淀区中关村大街甲59号中国人民大学文化大厦1705室, 邮编：100872

电话：010-82504106, 传真：010-82504200

公司网址：[http://www.nurnberg.com.cn](http://www.nurnberg.com.cn/)

书目下载：<http://www.nurnberg.com.cn/booklist_zh/list.aspx>

书讯浏览：<http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx>

视频推荐：<http://www.nurnberg.com.cn/video/video.aspx>

豆瓣小站：<http://site.douban.com/110577/>

新浪微博：[安德鲁纳伯格公司的微博\_微博 (weibo.com)](https://weibo.com/1877653117/profile?topnav=1&wvr=6)

微信订阅号：ANABJ2002

