**新 书 推 荐**

**中文书名：****《智慧人生：唤醒自我、驾驭自我的指南》**

**英文书名：LIVING IN WISDOM: A Guide to Awakening Your Authentic Self and Developing Self-Mastery**

**作 者：Devi Brown**

**出 版 社：Balance**

**代理公司：GCP/ANA/Jessica Wu**

**页 数：256页**

**出版时间：2025年4月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：大纲**

**类 型：自助**

**内容简介：**

德维·布朗（Devi Brown）是幸福教育大师，也是正念冥想软件Chopra App的代言人。这本内容充实的指南提供了由内而外的建议，帮助您摆脱困境，减轻内心的痛苦，利用真实自我的力量实现真正的个人成长。

这本书适合那些觉得生活中缺少了什么，想要改变生活中的某些方面或自己，但却因为否认负面情绪的真正起源而受到阻碍的人......正因如此，他们才被生活所困。这些人可能成就很高，从表面上看生活光鲜亮丽，但他们背地里却在苦苦挣扎。

德维·布朗帮助那些苦苦挣扎的人认清阻碍他们体验快乐、阻碍他们自我觉察、让他们感到脆弱的因素。通过结合灵性学、心理学、古老的智慧传统、前卫的自我保健法以及她自身鼓舞人心、令人惊叹的生活经历，引导读者沿着自我超越的道路前进。读者将学习如何调整决策，获得减轻内心痛苦的实践经验，提升对自身不良模式的认识，发现一种自爱和自我接纳的综合方法，过上肉眼可见的健康生活。

德维·布朗提示读者，生活处处可学习，生活处处可享受。即使在混乱中，您也能培养平静的内心，并摆脱束缚，找到适合自己的独特人生道路。

**作者简介：**

**德维·布朗（Devi Brown）**是一位健康教育与治疗大师、顾问、故事讲者，也是德维·布朗健康组织（Devi Brown Well-Being）的创始人。她是正念冥想软件Chopra App上著名的每日冥想之声栏目以及iHeart媒体播客“Deeply Well ”的主持人。布朗在全球拥有数以百万计的粉丝。她是私人、影响力客户和财富500强企业的幸福顾问，包括大通、微软和Chopra Global。德维带领学员闭关修炼、一对一沉浸式学习，并在世界各地发表演讲，其教学内容植根于灵性心理学、高级冥想、形而上学、能量疗法和创伤信息疗法。布朗的个人使命是以个人解放过程为中心，进而对社区产生影响，提升人们的意识。

**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

