**作 者 推 荐**

**洛丽·德斯坎(****Lori Deschene)**

**作者简介：**

**洛丽·德斯坎(Lori Deschene)**是佛曰网站的创始人，该网站成千上万的成员热衷于分享智慧，使生活更加幸福。洛丽定期在智慧2.0上演讲，她也是一名自由撰稿人，其作品曾出现在国家杂志上。这是她的第一本书。请访问：www.tinybuddha.com****

洛丽·德斯坎是佛曰网站的创始人。该网站是一个自助网站，数以千计的用户借网站博客分享自己的故事和人生经验。她也是《佛曰：感恩》、《佛曰：莫烦忧》、即将出版的《佛曰：内心力量》等作品的作者。在与抑郁症、暴食症和自我厌恶斗争了十年之后，洛丽创建了这个网站，希望把痛苦转变成对别人有益的借鉴，把羞耻转变自豪，并鼓励别人也能这样做。

洛丽认为自己是个内向、高度敏感的人，一个梦想家，一个正在成长的角色，等等。她喜欢和男友一起旅行，在浴缸里阅读犯罪纪实书籍，和儿子们一起玩耍，并计划所有她希望与他们一同进行的冒险。

**中文书名：《佛曰:用简单的智慧解决生活中的难题》**

**英文书名：TINY BUDDHA: *Simple Wisdom ForLlife's Hard Questions***

**作 者：Lori Deschene**

**出 版 社：‎ Conari Press**

**代理公司：Mango Publishing/ ANA/Conor Cheng**

**出版时间：2011年12月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**页 数：310页**

**审读资料：电子稿**

**类 型：心灵励志**

**中文繁体字版已授权**

**内容简介：**

**书虽小小，影响深远**。我们为什么在这里？生命的意义是什么？为什么人际关系如此困难？要怎样才能获得幸福？洛丽·德斯坎在《佛曰》中对这些问题，以及其他人生问题的答案进行了探讨：以简单的智慧应对生命中的复杂问题。

**我们都有东西要教，有东西要学**。小佛陀网站始于2008年洛丽·德斯坎在推特上的 "每日一语 "。随着知名度的提高，洛丽要她的粉丝也贡献出自己对于那些影响日常生活的难题的想法和观点：关于目的、痛苦、幸福、命运，等等。洛丽关于正念、放下和幸福的日常智慧帖子大受欢迎，现在她有超过30万的粉丝分享那些关于放下痛苦和迎接快乐的名言和故事。她的励志网站已经发展成为网络上最受欢迎的网站之一。

**《佛曰:用简单的智慧解决生活中的难题》**将洛丽收到的令人惊叹的回应、洛丽自己富有见解的文章以及来自世界各地和整个时代的智慧大师的经验结合起来。在这本书中，她分享了自己克服抑郁症、自我孤立、自我厌恶和虚无感的经验。这本书探讨了上述症状如何产生的，并提供了行动指导，以帮助人们在这个充满了不确定性的世界中变得强大，对读者极具启示意义。该书是一本帮助读者发现无限可能性的指南，帮助他们活在当下、用心生活、以及和如何别人产生联系。

如果你喜欢洛丽·德斯坎的其他书籍，如《佛曰：学会爱自己》和《佛曰：莫烦忧》，或者你是马修·斯克罗夫的《正念练习》、加布里埃尔·伯恩斯坦的《宇宙支持你》或帕特里夏·科勒德的《正念小书》的粉丝，你也会喜欢洛丽·德斯坎的《佛曰:用简单的智慧解决生活中的难题》。

**媒体评价：**

“洛丽·德斯坎并不声称自己是任何人的宗教导师。但是，她这种真诚坦率----她如何毫不退缩地讲述那些疯狂的故事----正是她具有吸引力的地方，让我们也能轻松对待自己生命中的困难，相信一切皆有可能。正如她所问的：你准备好要自由了吗？”

----玛格丽特·罗奇（Margaret Roach），《我将在那里获得平静》（AND I SHALL HAVE SOME PEACE THERE）作者

“我们如何才能找到幸福与宁静----就是现在，就在这里？在她那本引人入胜、发人深省的《小佛陀》中，洛丽·德斯坎探讨了这个宽泛的问题，帮助读者应对金钱、爱情、痛苦、控制和意义一类问题的挑战，从而找到更大的幸福。”"

----格雷琴·鲁宾（Gretchen Rubin），《幸福计划》（THE HAPPINESS PROJECT）的作者

“《佛曰》令人动容，见解深刻，将令人回味的故事和古代智慧应用于现代生活。绝妙的阅读体验！”

----乔纳森·菲尔兹（Jonathan Fields），《不确定性》（UNCERTAINTY）作者

“洛丽的书中充满了大量令人惊叹的内容，这一点都不简单。读它，然后你会对这个世界产生善意。”

----尼尔·帕斯里查（Neil Pasricha），《1000件了不起的事》（1000 AWESOME THINGS）、《了不起的书》（THE BOOK OF AWESOME）创始人和作者



**中文书名：《佛曰:学会爱自己》**

**英文书名：Tiny Buddha's Guide to Loving Yourself**

**作 者：Lori Deschene**

**出 版 社：‎ Conari Press**

**代理公司： ANA/Conor Cheng**

**出版时间：2021年4月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**页 数：316页**

**审读资料：电子稿**

**类 型：心灵励志**

**内容简介：**

**从压力到幸福。**理智上我们知道，想要获得幸福，就需要善待自己。但这非常困难。我们同时是严厉的评判者，也是迷失了的、吓坏了的孩子，不愿感到自己正在被评判。这便成了一个恶性循环。只有当我们跳出自己，观察我们如何陷入困境时，循环才会停止。只有这样，我们才能学着去练习感恩和积极思考。

**快乐与和平。**佛曰网站和自助杂志《佛曰：莫烦忧》和《佛曰：感恩》的创建者洛丽·德斯坎，分享了40个独特的观点和见解，帮助你不再严厉评判自己。《佛曰：学会爱自己》收录了从数以百计的佛曰网站用户中挑选出来的故事，该书提供了一个真诚的视角，即克服批判式的、自我批判式的想法，创造一个宁静的、你想要的生活意味着什么。

**不止是一本自我帮助的书。**《佛曰：学会爱自己》是一本思考与顿悟的合集，这些思考来自那些正在学习如何爱自己的人，而你也是其中一员。在这本书中，你会发现：

\*\*\*每一章都有四个真实又敏感的故事。

\*\*\*对我们共有挣扎的深刻观察，以及如何克服。

\*\*\*借鉴故事中的智慧，提出行动上的建议。

如果你热爱阅读那些启示性或宗教性的书籍，如《快乐之书》或洛丽·德斯坎的其他书籍，如《佛曰：莫烦忧》或《佛曰：感恩》，你一定也会喜欢《佛曰：学会爱自己》。

**媒体评价：**

“你必须先爱自己，才能爱别人、爱你的生活。在这本集合了故事和见解的书中，洛丽·德斯坎和其他作者分享了他们如何克服羞耻感、不安全感和完美主义的经验。我强烈推荐任何需要以上帮助的人读一读《佛曰：学会爱自己》，让他们认识到自己的价值和潜力。”

----凯伦·萨曼松（Karen Salmansohn），畅销书《骑白马的不一定是王子》（PRINCE HARMING SYNDROME）作者

**谢谢您的阅读！**

**请将回馈信息发至：程衍泽 (Conor)**

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：010-82504406

手 机：13072260205（微信同号）

传真：010-82504200

Email: Conor@nurnberg.com.cn

网址：www.nurnberg.com.cn

微博：<http://weibo.com/nurnberg>

豆瓣小站：<http://site.douban.com/110577/>

微信订阅号：ANABJ2002

