**作 者 推 荐**

**凯伦·凯西（Karen Casey）**

**作者简介：**

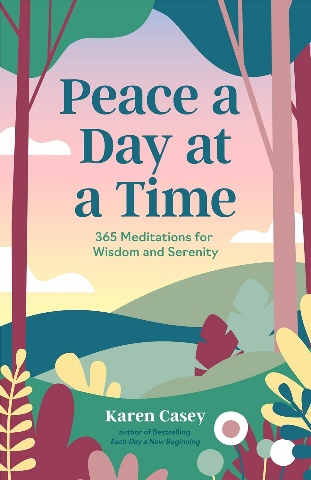


**凯伦·凯西（Karen Casey）**，作家、演讲家，出生于美国西部的拉斐特地区，1964年搬到明尼阿波利斯市。她曾教过几年小学，后来在明尼苏达大学攻读硕士学位，于1979年获得博士学位。她参与组织了12步康复疗法的研讨会，为各个年龄阶段的女性提供建议。最近，她又开始帮助那些快要走到生命尽头的人们。

1982年，凯伦·凯西出版了她的第一部作品《每一天都是新开始:女性每日冥想》（EACH DAY A NEW BEGINNING: *Daily Meditations For Women*），这本书是帮助女性康复的经典之作，迄今全球销售量已达400万册。从那以后，她又陆续出版了几十本书，其中包括《改变你的思想，生活随后而至》（Change Your Mind and Your Life Will Follow）、《不幸家庭孩子的正能量》（The Good Stuff from Growing Up in a Dysfunctional Family）、《协同依赖性和超自然力量》（Codependence and the Power of Detachment）、《现在就走吧：拥抱离别》（Let Go Now: Embracing Detachment）、《每天一静》（Peace a Day at a Time）。

凯伦·凯西和她的丈夫乔伊常常来往于佛罗里达的那不勒斯、明尼苏达的彼略湖城，还有他们的家乡印第安纳州的拉斐特。凯西常常在世界各地飞来飞去，把希望和平静带给全世界的人们。奇迹课程的国际性会议中，她的演讲受到热捧。

了解更多信息，请访问：[www.womens-spirituality.com.](http://www.womens-spirituality.com.)



**中文书名：《每一天的平和：365 篇有关智慧与宁静的冥想文章》**

# 英文书名：Peace a Day at a Time: 365 Meditations for Wisdom and Serenity

**作 者：Karen Casey**

**出 版 社：Conari Press**

**代理公司：Mango/ANA/Winney**

**页 数：384页**

**出版时间：2025年1月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：心灵励志**

**内容简介：**

**如何在戒毒的道路上寻求内心的平静**

戒毒之路道阻且长，但本书为你提供了365个每日冥想戒毒指南，助力你在这条道路上前行。这本书将宝贵的戒毒经验融入每天的冥想中，教你如何在诱惑面前坚守初心，如何在挑战中保持坚韧，并在戒毒之路上寻求内心的平静。

每一天的冥想都以名言开篇，激发思考，随后是简短深刻的文章与赠言，为你提供实用建议与心灵慰藉。本书不仅是一本冥想指南，更是戒毒路上的心灵灯塔，陪伴你度过每一个艰难的日子，迎接更加幸福安详的生活。

Diagram

Description automatically generated**中文书名：《每一天都是新的开始：女性日常冥想指南》**

**英文书名：EACH DAY A NEW BEGINNING: *Daily Meditations for Women***

**作 者：Karen Casey**

**出 版 社：Conari Press/Mango Publishing**

**代理公司：ANA/Winney**

**页 数：380页**

**出版时间：2022年11月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：女性励志**

**内容简介：**

**1982年《每一天都是新的开始》（*Each Day a New Beginning*）首次出版，成为酗酒康复女性的第一本每日冥想书，凯伦·凯西（Karen Casey）定义了一个全新的风格与流派。四十年后，本书售出了400多万册，世界各地的人们继续转向这部著名的经典之作，以进行早上的激励、下午的偷闲和晚上的反思。**

**参与冥想治疗练习**。凯伦·凯西在每一页都提供了宝贵的智慧，鼓励康复中的女性学习同情、接受、创造力等艺术。精神冥想练习贯穿全书，让你在接下来的每一天都能得到治愈。

**认识到社区在疗愈中的重要性。**复苏不是线性的和绝对的，而是曲折的和模糊的。《每一天都是新的开始》为康复中的女性提供一个集体空间，进行精神冥想、反思、学习和联系。

**从杰出的女性榜样中汲取智慧。**每天，欣赏安妮·莫罗·林德伯格、多萝西·布赖恩特和伊芙琳·曼德尔等杰出女性的励志名言。冥想练习遵循每一句话，让你通过正念练习来补充治疗。

《每一天都是新的开始》，这是一份完美的礼物，可以送给康复之旅或精神道路的任何阶段的女性。它旨在帮助读者：

·深入了解恢复过程；

·拥抱个人力量和康复；

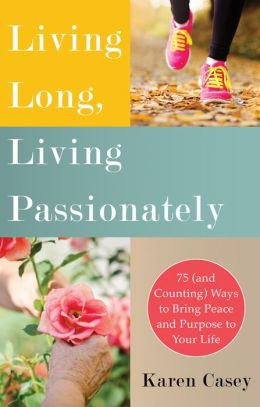
·通过日常冥想练习练习正念；

**关键卖点：**

·最畅销的冥想书籍之一：销量超过400万册；

·发展一种包含同情、接纳和创造力的日常实践；

·“以绝佳的方式，凯伦·凯西告诉我们疗愈的真理。”——玛丽安·威廉姆森



**中文书名：《生活的美妙滋味：75种方法让生活变更好》**

**英文书名：LIVING LONG, LIVING PASSIONATELY**

**作 者：Karen Casey**

**出 版 社：Conari Press /Mango Publishing**

**代理公司：ANA/Winney**

**页 数：288页**

**出版时间：2015年9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：法国**

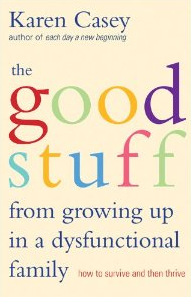
**内容简介：**

**这是一本非常私人的书，很适合作为生日礼物送给自己、朋友或同事。在书中，作者告诉我们如何生活在当下，如何从过往中吸取经验教训，如何庆祝过去取得的成绩，如何心怀感恩，如何在每一天中感受生活的平静、热情和意义。**

《生活的美妙滋味》里有很多个人的故事、激励人心的语录，还有凯西对于平静生活的理解。她通过十二步的练习帮助我们找到生活中的平静。这是奇迹课程中的一部分，我们可以每天在家里冥想、祈祷，书中的七十五篇散文可以让我们在家里也感受到我们的生活是多么的美好，既平静，又生机盎然。

每一个故事都会引发我们的思考，激发我们的行动力，帮助我们发现恐惧和爱、对抗和接受、意志力和洞察力。读者们可以仔细体会七十五篇散文，找到跟你最契合的那一篇。

《生活的美妙滋味》为我们的日常生活带来了平静，是一本可以时时翻阅的书。这本书一定可以吸引凯西的粉丝们，他们已经充分感受到了生活的美好。而对于其他的人来说，通向美好生活的大门已悄然开启。



**中文书名：****《****不幸家庭孩子的正能量：如何活着并健康成长》**

**英文书名：THE GOOD STUFF FROM GROWING UP IN A DYSFUNCTIONAL FAMILY: *How to Survive and Then Thrive***

**作 者：Karen Casey**

**出 版 社：Conari Press /Mango Publishing**

**代理公司：ANA/Winney**

**页 数：208页**

**出版时间：2013年10月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：家教育儿**

**内容简介：**

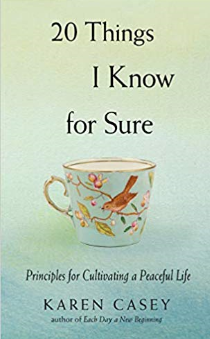
疗伤类畅销作家凯伦·凯西（《改变你的思想，生活随后而至》的作者）通过观察成长于不幸家庭中人们的故事，发现了那些经历给成长带来的正能量。

凯西说：“数十年来，我在康复室里接触到了许多男男女女，他们的人生旅程详细地记录了他们的成长于不幸家庭的痛苦经历，而那些痛苦经历给他们的生活带来了很多麻烦。”

“但是，从他们的故事里也可以明显地发现他们在战胜了极大的困难后，最终相当成功地生活了下来。”

凯西采访了24位来自于不幸家庭的人；他们乐意分享他们的故事，他们还惊奇地发现正是因为那些让他们痛苦的经历，他们的生活才变得更好。

在这本书中，凯西分享了幸存者们故事以及如何拥有更具创造性和更令人满意的生活的方法。

**中文书名：《我确信的20件事：培养宁静生活的原则》**

**英文书名：20 THINGS I KNOW FOR SURE: *Principles for Cultivating a Peaceful Life***

**作 者：Karen Casey**

**出 版 社：Conari Press /Mango Publishing**

**代理公司：ANA/Winney**

**页 数：160页**

**出版时间：2019年9月**

**代理地区：中国大陆**

**审读资料：电子稿**

**类 型：励志**

**版权已授：斯洛伐克**

**内容简介：**

**宁静生活的简单真理**

一本关于生活、精神和内心平静的冥想集，作者是一位深受读者喜爱的自助作家。

**开辟宁静之路：**当凯伦·凯西（Karen Casey）选择投身于一条精神道路时，她的人生方向发生了改变。温柔而诚实的她，回顾自己的个人经历，帮助读者理解他们的世界，引导他们走上自己的精神之路。

**生活处处皆学问：**在短短的20章里，凯伦·凯西分享了关于生命、失去以及其他世间的一切的智慧。以普遍的主题，她揭示了无条件的爱最重要的是什么，和平的重要性等等。从而在你的内心深处，找到鼓舞人心的人生课程，比如:

• 只有通过人际关系，我们才能被治愈

• 你就在你应该在的地方

• 如果你想分享他们的旅程，那么潜心学习吧

如果你喜欢玛丽·奥利弗(Mary Oliver)和安妮·拉莫特(Anne Lamott)的散文集，或者《毫无空闲》（*No Time to Spare* ）以及《步步安乐行》(*Peace Is Every Step*)这样的书，你一定会喜欢卡伦·卡西的《我确信的20件事》。

一定要看看凯伦·凯西写的其他书，比如《每天都是一个新开始》（*Each Day a New Beginning*）、《从现在开始放手》（*Let Go Now*）和《冥想课程日日练》（*Daily Meditations for Practicing the Course*）。

**媒体评价：**

“这里有一本书，它会提升你的精神，让你更接近你的理想自我。卡西在书中提醒我们一些简单的真理，这些真理能让我们的内心更加平和。”

----乔恩·芒迪（Jon Mundy）博士，纽约All Faith’s Seminary神学院常务董事，

《神秘主义与神迹课程》（*A Course in Mysticism and Miracles*）一书作者

“《我确信的20件事》是纯净灵魂的食物。丰富的人生经验充满了智慧之书的每一页。这是一件真正的宝物。”

----卡洛琳·密斯(Caroline Myss)

《灵魂解剖学》(*Anatomy of the Spirit*)一书的作者

**《我确信的20件事：培养宁静生活的原则》**

**目录**

**介绍**

第1章 珍惜你的人际关系----Page1

第2章 向生活学习----Page9

第3章 敞开心扉吧----Page19

第4章 臣服于你的灵魂----Page27

第5章 抛开恐惧----Page33

第6章 敞开你的心扉去爱----Page39

第7章 选择宁静----Page47

第8章 拥有适合你的课程----Page53

第9章 改变你的观点----Page61

第10章 静听灵魂深处的声音----Page67

第11章 照顾你的旅伴----Page73

第12章 寻求身心合一----Page81

第13章 努力成为真正有用的人----Page89

第14章 拥抱仁爱之心----age95

第15章 静坐----Page103

第16章 培养爱的思想----Page109

第17章放空……----Page115

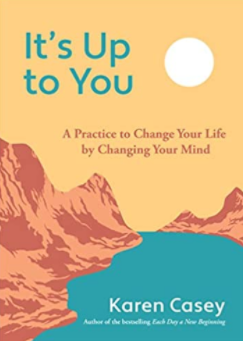
第18章 与神同行----Page121

第19章 忘掉正确与否----Page127

第20章 放手----Page133

关闭思绪---- Page139

**致谢** ----Page143

**中文书名：《一切取决于你：改变想法就是改变生活》**

**英文书名：It's Up to You: *A Practice to Change Your Life by Changing Your Mind***

**作 者：Karen Casey**

**出 版 社：‎‎Conari Press /Mango Publishing**

**代理公司：ANA/Winney**

**出版时间：2023年8月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**页 数：202页**

**审读资料：电子稿**

**类 型：励志**

**版权已授：法国、俄罗斯**

**内容简介：**

**你的想法会随着个人的成长，日趋成熟。**

有意地从日常开始练习，逐步放弃相互依赖的关系，从而改变你的生活，找到内心深处的平静。

畅销书作家凯伦·凯西(Karen Casey)关于冥想、内驱力和信仰的书,销量达到300多万本，给世界各地成千上万的粉丝提供了心灵疗愈。她最有影响力的书中有（*52 Ways to Live the Course in Miracles*）和（*Let Go Now*）。

**为个人成长找到内心的平静。**如果你感觉自己被困于旧的思维模式，那就读读这本《一切取决于你：改变想法就是改变生活》书吧！它提供了12条通过改变思维——改变生活的捷径。当你运用这些简单而有效的原则时，会发现自己越来越积极向上，充满正能量。

**所有的改变都是循序渐进的。**运用本书中的原则，每天一次或一周一次，你就会拥有一个健康积极的心态。凯伦·凯西精心设计了一些原则，教你如何去冥想、集中注意力、为现实生活中的改变做出选择。

**亮点：**

* 更加积极，找到自己的人生目标
* 放弃相互依赖和偏见，改变自己的生活
* 放弃控制那些不可控的因素

**如果你正在寻找励志书籍、正念礼物、正能量的名言以及成人正念书籍——或者喜欢像（*A Year of Positive Thinking*）或（*5-Minute Daily Meditations*）这样的书——那么你会爱上《一切取决于你》（*It's Up to You.*）。**

**图表

描述已自动生成中文书名：《美好生活，天长地久：为生活带来平静、目标和活力的 75 种方法》**

**英文书名：THE LONG GOOD LIFE: 75 Ways to Bring Peace, Purpose, and Vitality to Your Life**

**作 者：Karen Casey**

**出 版 社：Mango Publishing**

**代理公司：ANA/Winney**

**页 数：244页**

**出版时间：2024年3月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：女性励志**

**内容简介：**

·新版[《生活的美妙滋味》](http://www.nurnberg.com.cn/book/book_show.aspx?id=8847&author_id=1979)。

·超过 20% 的人口年龄在 65 岁以上。

·快乐、宁静、优雅地迎接衰老的必备伴侣。

·“凯西的声音深思熟虑、平易近人……读者很容易接受她的建议，过上更简单、更有价值的生活。”——《出版者周刊》

通俗易懂的自助手册，通过指导人们每日冥想和沉思，掌握通往和谐美满生活的方式。

一步一步将平和带入日常生活。《美好生活，天长地久》是一本读者会反复阅读的指南。本书由75篇个人随笔组成，每篇随笔都揭示了生活的一个侧面，推动人们走向充满意义、喜悦和宁静的生活。凯伦·凯西巧妙地鼓励读者转换视角，珍惜当下，拥抱生活的无限美好。

这不仅仅是一本书，更是一种转变的催化剂。在凯伦·凯西这位贤者的陪伴下，深入探索恐惧与爱、抗拒与接受、意志力和辨别力。每篇文章最后都有发人深省的问题和提示，旨在唤醒旅程的深处。细细品味每一次练习，接受强大的课程，丰富你的灵魂。

书中，你将学会

·培养内心平静的每日冥想和祈祷练习。

·具有变革意义的12步“奇迹课程”，指引你的旅程。

·关于恐惧、爱和辨别力的见解，帮助你做出有力量的决策。

·可操作的指导，拥抱当下，塑造以目标为驱动的生活方式。

文本

描述已自动生成**中文书名：《拒绝烟草：如何解除尼古丁成瘾》**

**英文书名：STOP SMOKING NOW: How to Recover from Nicotine Addiction**

**作 者：Karen Casey**

**出 版 社：Mango Publishing**

**代理公司：ANA/Winney**

**页 数：222页**

**出版时间：2024年3月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：励志**

**内容简介：**

新版[《如果我能戒烟》](https://book.douban.com/subject/2889741/)，献给2800万烟民和800万电子烟民的戒烟指南，《每天都是新开始》（美版已售出 400 万册）作者最新作。

汇集个人戒烟故事、12步戒烟指南和90篇每日冥想，帮助我们摆脱尼古丁的困扰。这本强大的指南汇集了人们与尼古丁和吸烟成瘾作斗争并战胜它们的真实故事。男男女女，以及凯伦本人，都分享了他们的经验，并激励读者走上克服成瘾的个人道路。

·从他人戒除尼古丁成瘾的人生经历中找到支持和安慰。

·发现可以随时重温的美妙冥想，获得勇气、灵感和力量、

·了解到在疗愈、成长、满足之路上，你并不孤单

·24个关于戒烟和非吸烟生活的故事。

·90项每日练习，一步一步戒烟。

·治愈性名言和思考；

**感谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：版权负责人**

**Email**：**[Rights@nurnberg.com.cn](mailto: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

