

โยฮันเนส โฟเปล



Staying alive
มีชีวิตแทนที่จะคิด

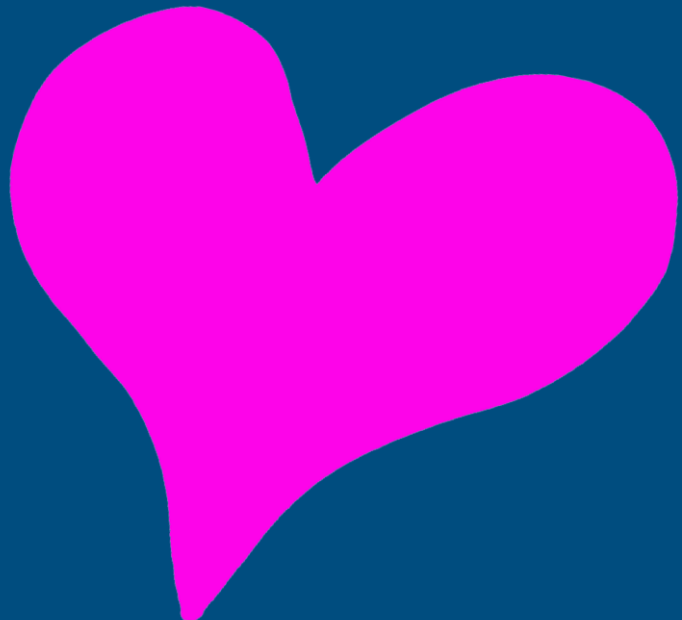
ฆ่าตัวตาย

หนังสือที่

เร็วที่สุดเกี่ยวกับ

ทางเลือกอื่น ๆ

ก่อนการฆ่าตัวตาย



fastestbooks.com

นี่เป็นการเปลี่ยนมุมมองครั้งแรกของคุณ — มีมากกว่านั้นในหนังสือ

โปรดทราบ:

งานนี้รวมทั้งชิ้นส่วนทั้งหมดได้รับการคุ้มครองโดยลิขสิทธิ์ระหว่างประเทศ

คุณสามารถแบ่งปัน PDF นี้ได้ฟรี

คุณไม่สามารถขายเอกสารนี้หรือบางส่วนของเอกสารนี้ ไม่เปลี่ยนแปลงเอกสารนี้ในรายละเอียดใดๆ ห้ามใช้ประโยคในเอกสารนี้ หรืองานศิลปะในเอกสารนี้ ในการทำซ้ำหรือการนำเสนอใดๆ ไม่ว่าจะในรูปแบบสิ่งพิมพ์หรือในสิ่งพิมพ์ออนไลน์ ยกเว้นในกรณีที่คุณถามผู้เขียน เพื่อขอความยินยอมและคุณได้มัน: info@johannesfaupel.com

แนวคิด ข้อความ และรูปภาพ:

โยฮันเนส โฟเปิล, แฟรงก์เฟิร์ต อัม ไมน์

สู่ความรุ่งโรจน์แห่งชีวิตและพระเจ้าผู้มองไม่เห็นเป็นส่วนใหญ่ johannesfaupel.com

การใช้งานนอกขอบเขตของกฎหมายลิขสิทธิ์โดยไม่ได้รับความยินยอมจากผู้เขียนถือเป็นสิ่งต้องห้ามและมีโทษ สิ่งนี้ใช้ได้เฉพาะกับการพิมพ์ การทำซ้ำ การแปล ไมโครฟิล์ม รวมถึงการจัดเก็บและการประมวลผลในระบบอิเล็กทรอนิกส์และบนอินเทอร์เน็ต

ISBN 978-3-944714-54-7

Exponere-Publishing Hasselhorstweg 6

60599 Frankfurt am Main

Germany | exponere.de

หากต้องการหนังสือที่รวดเร็วยิ่งขึ้น โปรดไปที่ www.fastestbooks.com



ขอบคุณที่เคารพชีวิตของคุณโดย
การอ่าน e-book ของฉัน

หนังสือเล่มนี้ไม่เกี่ยวกับ

“การป้องกันการฆ่าตัวตาย”.

มันเป็นเรื่องของมุมมองชีวิตใหม่ ๆ อย่างแน่นอน

คนส่วนใหญ่ไม่รู้ : คนที่มีความคิดฆ่าตัวตายมักสนใจกับชีวิตที่ดี...

...แต่พวกเขาไม่สามารถอธิบายได้ชั่วคราวว่าชีวิตที่ดีจะเป็นอย่างไร หลายคน
เจ็บปวด ผิดหวัง หมดไฟ

ดังนั้น จากมุมมองแบบคนที่มองไม่ชัด เมื่อเกิดความเจ็บปวด ความคิดฆ่าตัว
ตายจึงดูเหมือนเป็น "วิธีแก้ปัญหา"

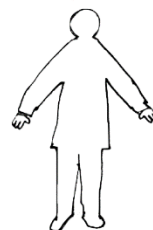
หนังสือเล่มเล็ก ๆ เล่มนี้จัดทำขึ้นเพื่อให้มุมมองชีวิตใหม่ ๆ แก่คุณภายในไม่กี่
วินาที

เอาล่ะ.

ในกรณีที่เจ็บปวดและสิ้นหวังอย่างรุนแรง ให้โทรหาเพื่อนหรือสายด่วนแจ้งเหตุ
วิกฤติ มีคนจะช่วยให้คุณ

คุณเป็นใคร?

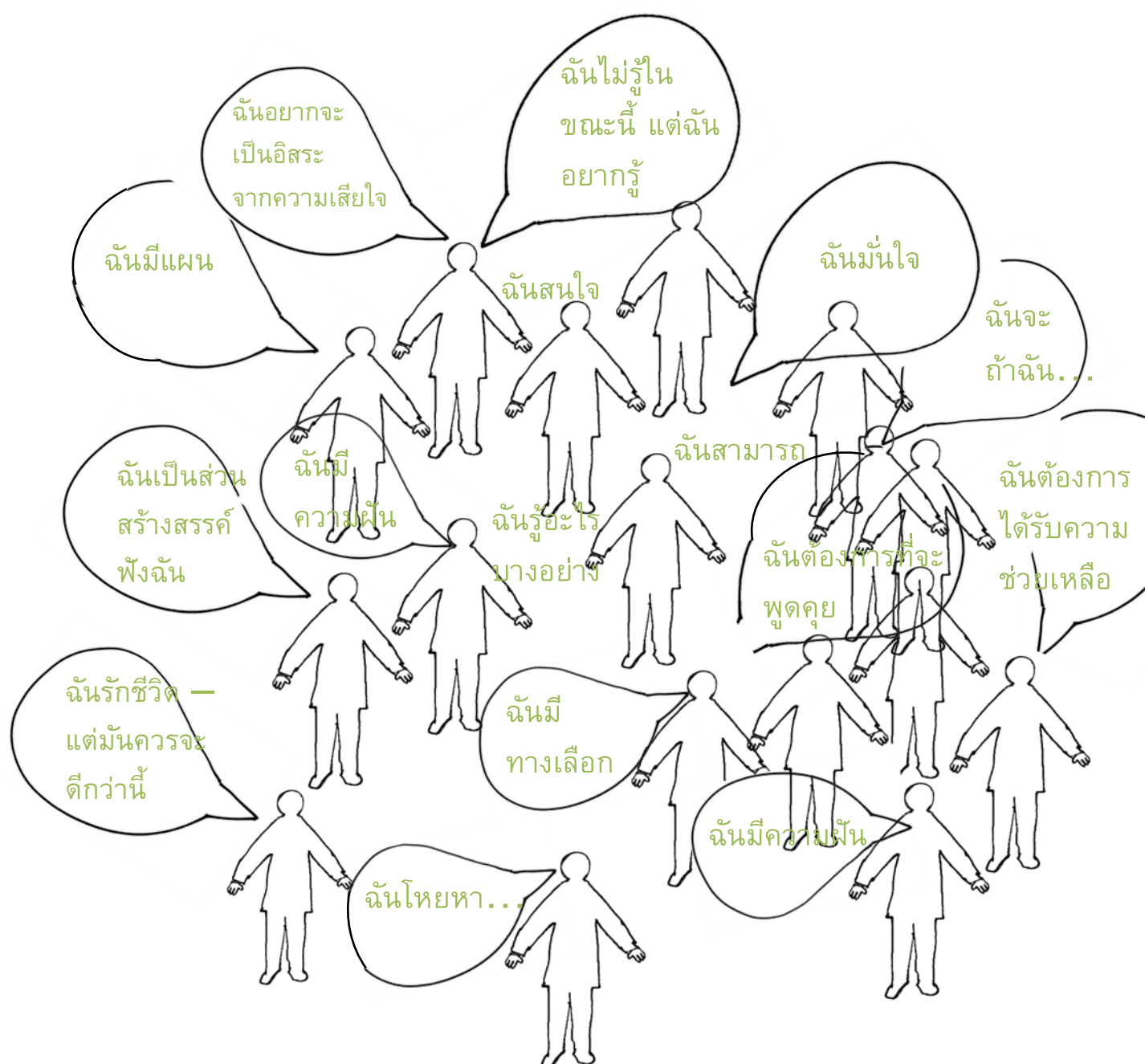
ฉันรู้สึกสิ้นหวังตอนนี้



คุณคือใครอีก

มนุษย์ทุกคนมีส่วนภายในที่หลากหลาย ส่วนภายในเหล่านี้บางครั้งเรียกว่า “อัตตา” トラバ인데ที่พวกเขาไม่รู้จักกันก็อาจเกิดขึ้นได้ที่พวกเขาทะเลาะกัน ทันทึที่พวกเขารู้ปาฏิหาริย์ก็เกิดขึ้น

เตรียมตัวพบกับปาฏิหาริย์



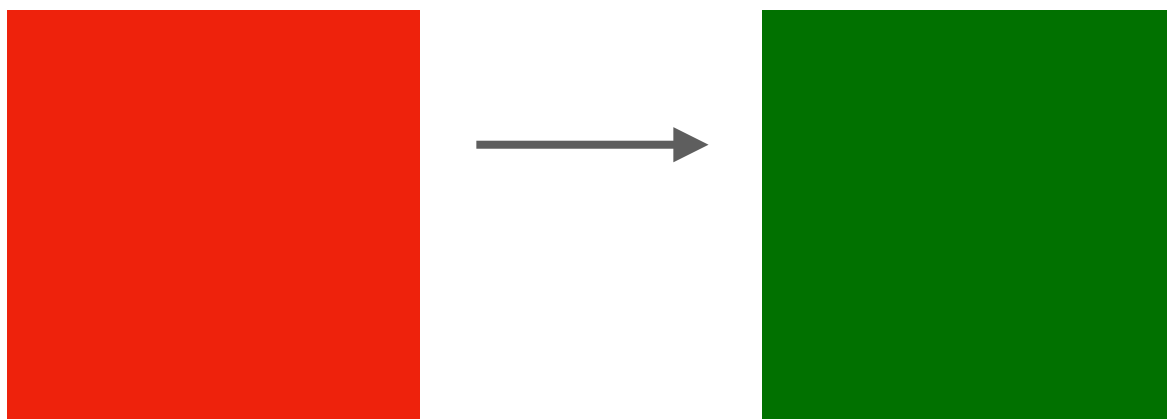
ความคิดที่จะไม่ “ตาย”

ในฐานะผู้เขียนหนังสือเพื่อช่วยเหลือตนเอง และผู้ให้คำปรึกษาเชิงระบบ ฉันทำงานร่วมกับผู้คนมากมาย รวมถึงผู้ที่ฆ่าตัวตายด้วย

แม้จะแตกต่างกันไป ผู้ที่ฆ่าตัวตายมีสิ่งหนึ่งที่เหมือนกัน:

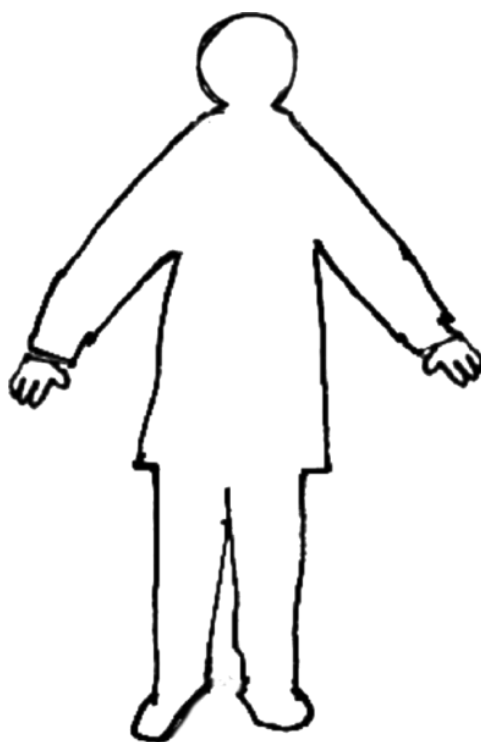
พวกเขายังไม่มีแนวคิดว่าจะเปลี่ยนจากความเจ็บปวดเป็นการบรรเทาได้อย่างไร

แนวคิดคือ การเปลี่ยนจากความ เจ็บปวดเป็นการบรรเทา



ฉันรักชีวิต แต่มันควร จะดีกว่านี้

ดีแล้วที่รู้ มีใครบางคนที่มีความคิด (และความทรงจำ) ของชีวิตที่ดีกว่า **ฟังส่วนนี้** ของตัวเอง



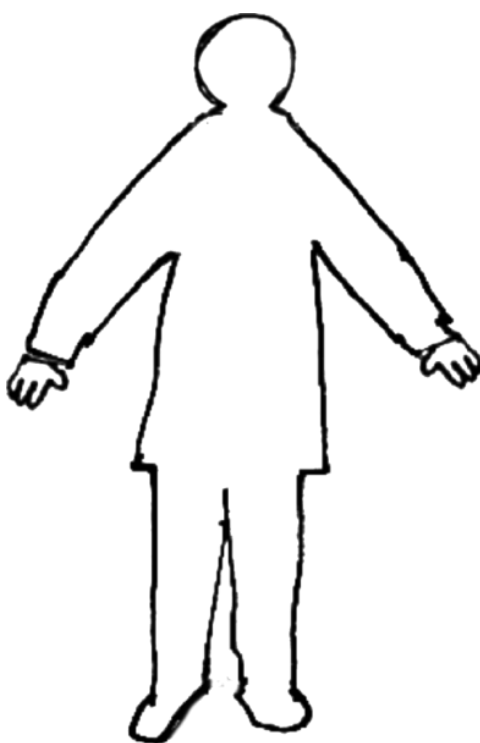
โหยหา...ยังไม่รู้เลย

หลายๆ คนมีความกระตือรือร้นอย่างมากสำหรับคนอื่นๆ
พวกเขาต้องการที่จะเป็น

- มีประโยชน์
- เป็นที่รัก
- เห็น

ในขณะที่เดียวกันพวกเขาก็ดูแลตนเอง

ถึงเวลาพูดคุยกับผู้มีประสบการณ์ในการดูแลตนเอง
บางที่ส่วนภายในของคุณที่รักชีวิต (หน้า 5)

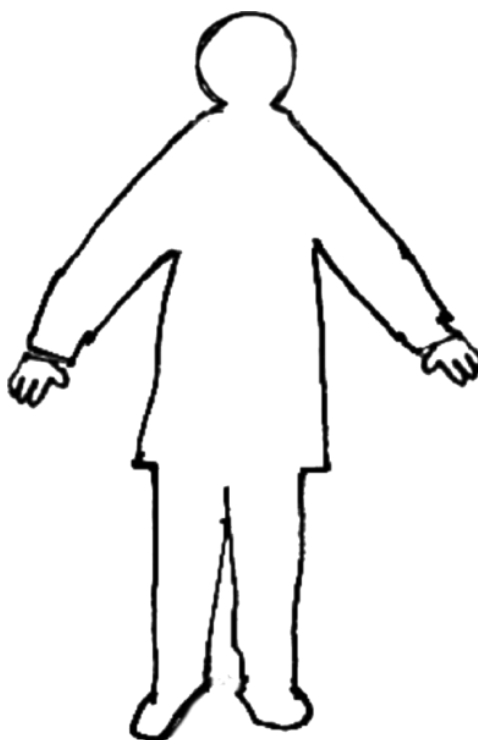


แม้ว่าฉันจะสงสัยแต่ฉันก็มั่นใจ

อาจมีเหตุผลหลายประการที่ต้องสงสัยจากการผิดหวังและถูกรังแก

ข้อความที่ดีในเรื่องนี้: ส่วนภายในของคุณกำลังอ่าน **e-book** เล่มนี้ - และดูเหมือนว่าเขา / เธอกำลังมองหาบางสิ่งบางอย่างและมีความมั่นใจที่จะค้นพบมัน

เรียนรู้จากส่วนภายในนี้ ในขณะที่คุณสงสัยก็จงมั่นใจด้วย



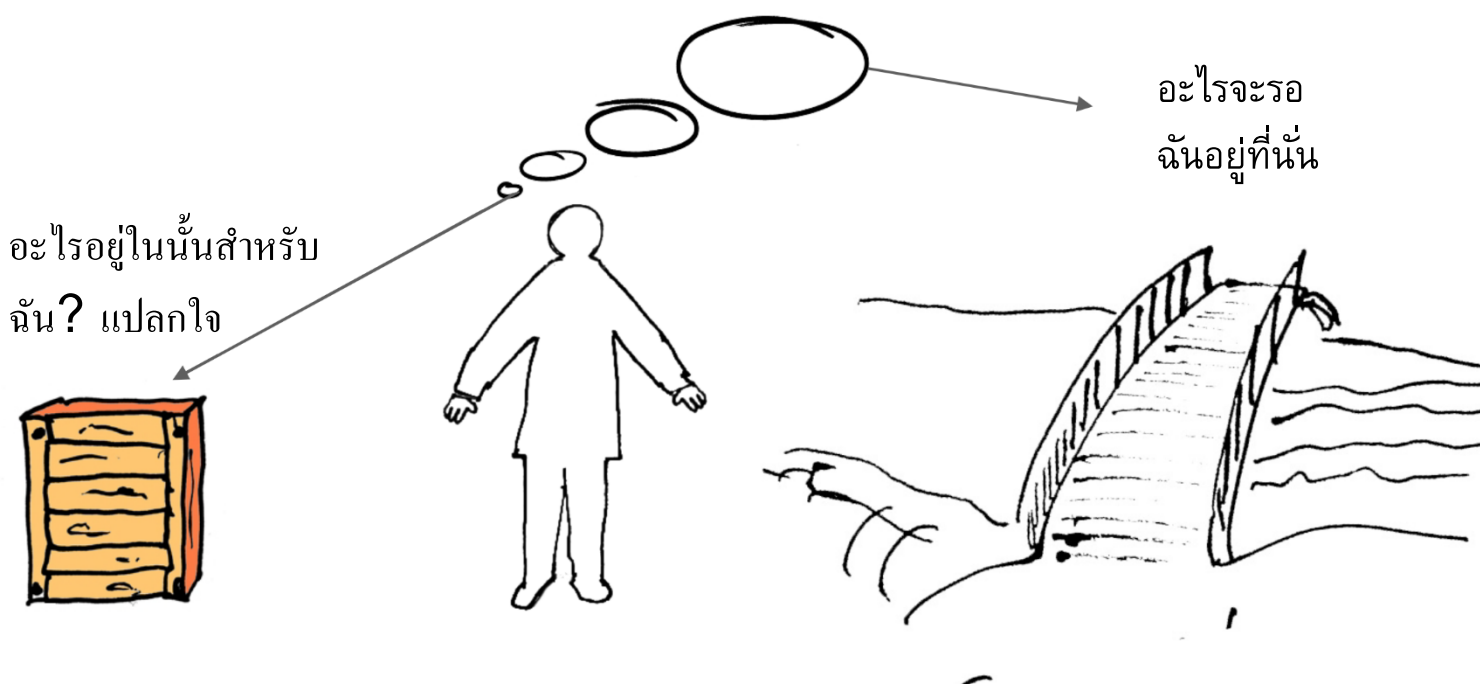
ฉันเป็นส่วนสร้างสรรค์ ฟังฉัน



สมองทุกส่วนมีความสามารถในการรวม A, B และ X เข้าด้วยกัน ในขณะที่วาดภาพ ร้องเพลง วางแผนการเดินทาง พูดคุยกับผู้อื่น วาดขอบฟ้าที่มีสิ่งใหม่ๆ เกิดขึ้น

สมองของคุณ, ผู้อ่านที่รัก โดยเฉพาะสมองส่วนกลางของคุณก็เช่นกัน มันชอบรูปภาพ สมองส่วนกลางทุกคนรักรูปภาพ

หากสิ่งที่เรียกว่าจิตใจที่มีเหตุมีผลบอกคุณอย่างอื่น ให้สอนมันและแสดงให้เห็นว่าคุณมีความคิดสร้างสรรค์แค่ไหน **เอา(ใจ)รักไปอยู่กับตัวเอง**



ฉันต้องการที่จะได้รับความช่วยเหลือ

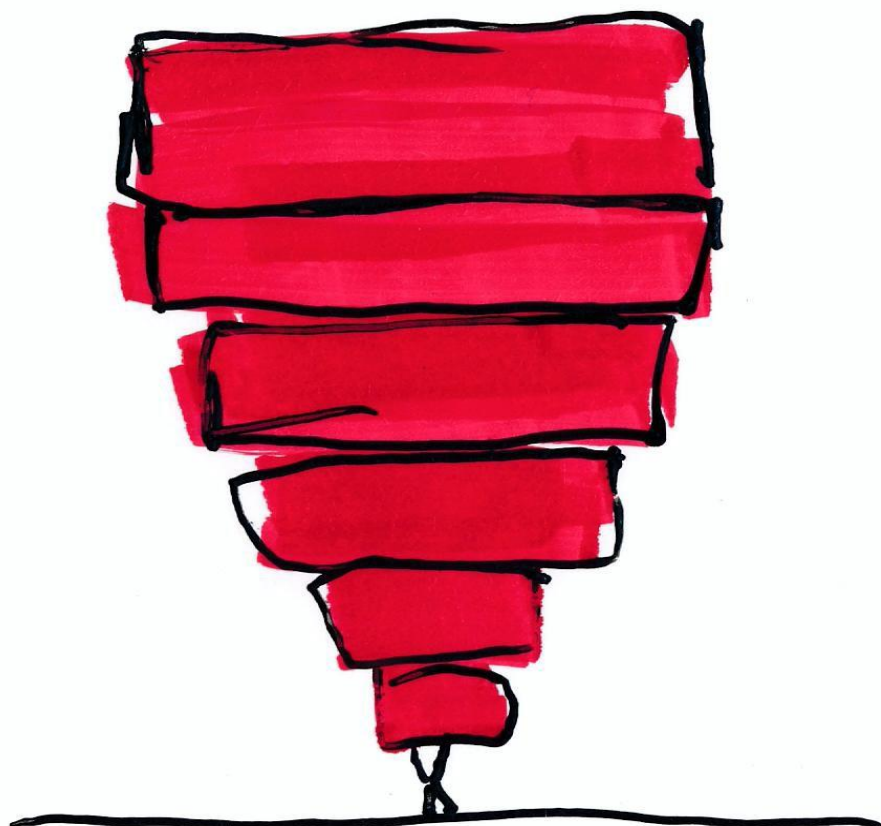
ฉันต้องการที่จะได้รับความช่วยเหลือ

ฉันรู้ว่าชั่วโมง วัน เดือน ปี หรือทศวรรษที่ผ่านมามันมากเกินไป

ฉันก็เลยอยากจะทำอะไร แต่ฉันยังไม่รู้ว่าเป็นยังไง

บางทีฉันควรถามส่วนที่สร้างสรรค์ของฉัน (หน้า 9)

และส่วนที่มั่นใจ (หน้า 8)

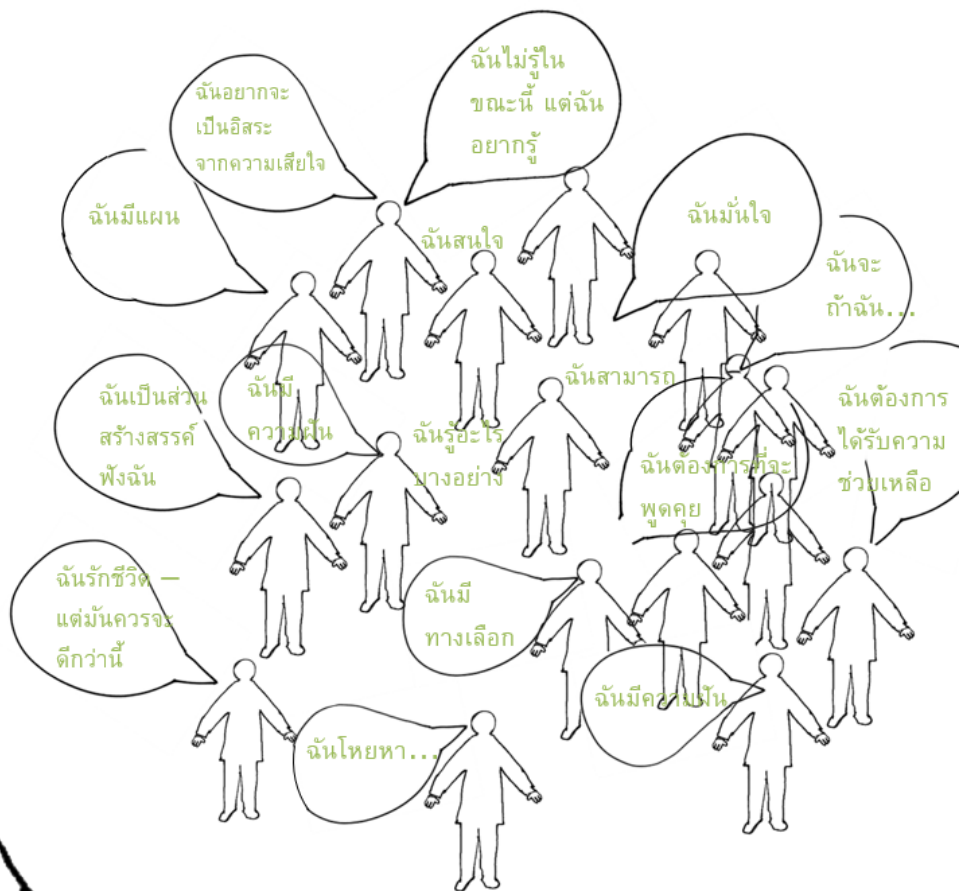
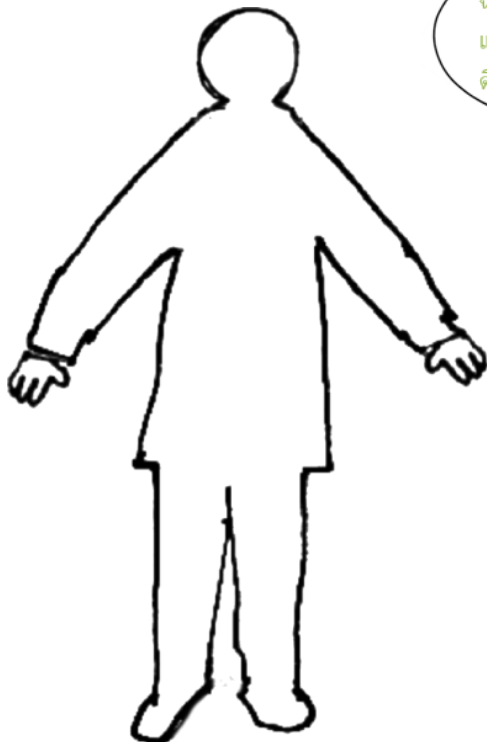


ฉันมีทางเลือก

ฉันจะฟังส่วนภายในของตัวเองส่วนไหนก่อน?

คุณมีทางเลือกเสมอ

ฉันเขียน e-book เล่มนี้เพื่อให้คุณรับรู้ถึงตัวเลือกของคุณ



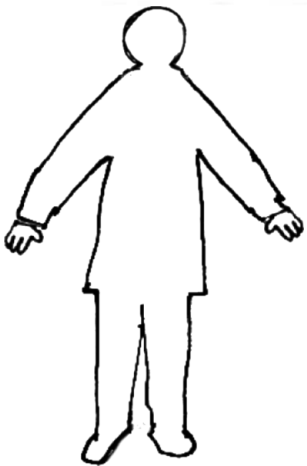
เปลี่ยนแผนของคุณ

สิ่งที่คุณวางแผนไว้ - ดังที่คุณเห็นตอนนี้: มีคนมากมายในตัวคุณที่ต้องการมีชีวิตอยู่

ถึงเวลาต้องวางแผนใหม่ พุดคุยกับส่วนภายในของคุณ นำขยะออกไป พุดกับเพื่อน. **โทรหาใครสักคนเพื่อขอความช่วยเหลือ** — ไม่ว่าด้วยเหตุผลใดก็ตาม



มองให้ทั่วทุกทิศ
ส่วนมากคุณยัง
ไม่เคยเห็น



รายการความปรารถนา ของฉัน



จากนี้ไป ฉันจะ:

- ตั้งใจฟังสิ่งที่ใจบอกฉัน
- ใส่ใจกับความรูสึกของฉัน
- ยกโทษให้ตัวเองสำหรับทุกสิ่งที่ยังอาจไม่ได้ "ประสบความสำเร็จ" ในทุกสิ่ง ตอนนี้. และทุกนาที

ฉันต้องการ (อย่างน้อยสักหน่อย):

.....



ฉันก็ปรารถนาเช่นกัน (ถึงแม้ตอนนี้จะดูมากเกินไปก็ตาม):

-
-
-
-

... และสิ่งนี้ - ความปรารถนาได้ผลเหมือนยาธรรมชาติ

-
-
-
-

คุณทำอะไรกับรายการนี้ตอนนี้? วางไว้ในห้องครัวของคุณ (หรือจุดส่วนตัวในบ้านของคุณ) และมองดูมันต่อไป และเพิ่มทุกสิ่งที่คุณรูสึกชอบคุณ

ดาวน์โหลดรายการของคุณที่นี่เพื่อพิมพ์:

<https://www.fastestbooks.com/wishlist.pdf>

|

