

<<美丽生活>>

图书基本信息

书名：<<美丽生活>>

13位ISBN编号：9787503927881

10位ISBN编号：7503927887

出版时间：2005-7

出版时间：文化艺术

作者：罗莎蒙德·理查森

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<美丽生活>>

内容概要

本书以实用的方式告诉你怎样在内心需要、物质需求和你周围的人们之间取得一种重要的平衡，最终让自己过上一种和谐的生活，创造出自己、对别人都有好处的价值。

你可以把这本书当作一本指南手册，在生活中不时地拿起来翻翻。

让他伴随着你一起前进，与你一起做好迎接各种变化的准备。

你可以只阅读你感兴趣的部分。

微小的变化将事半功倍地补偿你所付出的努力，最终这些变化将塑造出一个全新的你。

一点一滴的增加就会变成很多，一事无成加一事无成最终还是一事无成。

所以，即使每天早上只做几分钟的拉伸，或只是稍稍改良一下膳食，或者刚刚开始将家庭废物环保利用，或者只是根除了生活中某一部分的压力，这些影响日积月累最终也会集腋成裘。

你可以在任何年龄段里成为一个自然的完美女性。

实际上，年龄一点也不重要：一个自然的完美女性并不会对年龄有所顾忌。

她很聪明，知道岁月并不能代表什么——这只取决于一个人的态度。

如果用积极的方式照顾好自己，将会影响到她生活的方方面面而让她享受一种富有成就感的平衡生活——这无论对她自己还是对身边的人都大有益处。

<<美丽生活>>

书籍目录

前言 /1 自然之家 自然的感觉 /2 一个生态环保的家 /5 一个自然清洁的碗橱 /8 芬芳家园 /11 家居色彩 /13 风水 /15 和光住在一起 /17 档案整理 /18 清理杂物 /22 找人帮忙的技巧 /25 在工作和亲友关系中取得平衡 /29 如何取得平衡 /30 平衡表 /35 有条不紊 /37 计划和计划者 /40 遵循你的生物钟 /42 工作场所的人文关怀 /44 在家里工作 /46 与亲友共处 /48 给自己留出时间 /53 给自己留出时间 /54 治疗的陷阱 /57 犒赏自己 /63 在压力之下生存 /69 什么是压力 /70 压力反应 /74 什么东西让你感到压力? /76 赞许的陷阱 /79 控制还是适应? /81 有一点爱好 /94 伸展放松锻炼 /95 自然的锻炼 /96 瑜珈 /112 日常瑜珈练习 /115 呼吸技巧 /135 自然健康的饮食 /141 不要节食 /142 天然食物 /145 有机食物 /147 快餐 /149 R, E, A, L 食物 /152 食物搭配 /156 水的奇迹 /159 瑜珈中的饮食 /161 超级食物 /164 维生素和矿物质 /166 天然补品 /170 天然的健康及其重要性 /173 天然的健康 /174 身心关系 /176 有快乐才有健康 /179 自然疗法 /182 替代疗法 /187 快节奏生活方式的健康调查 /190 解毒 /193 周末大清理 /195 简单的美容术 /197 真正的美容 /198 照顾好你的肌肤 /202 脸部美容 /207 眼部护理 /209 厨房里的美容 /211 头发护理 /213 漂亮的双手和指甲 /218 难以置信的脚 /221 灵魂的时间 /225 灵魂的时间 /226 睡觉 /229 冥想 /232 一种简单的深至心灵的冥想 /234

章节摘录

书摘家庭是你生活的中心。

它不仅仅是一种基础，更是一种个人的生活，是躲避纷繁复杂的社会关系网的避难所，它可以替你隔离这个世界嘈杂的声嚣、污染以及无休止的要求。

当你忙碌了一天，身心疲惫地打开大门时，你希望有一种温暖、友好的家庭氛围欢迎你归来：你需要这个家井井有条，有美丽而动人的姿态使你愉悦开心。

家庭陈设中的每一件东西都应有助于培育这种感觉，使你的家成为一个适宜居住的安全健康的环境。

你的家居方式是你个性和需要的表达。

你可以使用一些自然物质、一些没有加工过的材料放置在家四周，以此达到一种平衡，创造出一种祥和而美丽的气氛：这些东西可以让我们放松，让我们身心合一，感觉良好，从而恢复内心的平衡。

它们是一种没有设计过的存在，让我们在城市这种人为环境下能与自然保持着一些联系。

天然之物将给这个坚硬冷酷的世界裹以温柔的边缘，抚慰我们每日备受无情压力折磨的身心。

不再受盲目狂热的支配，重视健康、保护生态现在已经成为很多人的共识，而这实际上就是对人类自身生存问题的关注。

我们生活的四周有着太多的化学物质和有毒物体，它们对人类生活的主宰，将引发各种健康问题，并使整个生态环境深陷危险之中。

有谁还需要这些东西呢？我们会基于天然家居、废物利用的理念，给大家提出一些有用的建议，这是我们每一个人对改变环境做出贡献的机会，即使它们看起来是那么地微不足道，但对于整个社会和地球却是一个福音。

在家庭中，其实有很多我们意想不到的措施有助于改善环境：家具、电器甚至衣服等物品，现在几乎都可以用没有化学添加剂的天然材料制成，在林林总总的展销会上，我们可以看到许多这样的新产品。

它们采用了人们负担得起的原材料，符合自然的道德原则。

“有利于生态的商业”是商业未来的趋势，就像有机物将是未来的食品一样。

你购买了它们就意味着你为大自然的生态平衡做了一点努力，一点加一点就是很多。

你的点滴消费将最终汇成人类社会的主流。

全球经济每年的消费中都会浪费掉几十亿英镑，耗尽了自然资源，而排放的有毒物还污染了这个世界。

如果能在生态自然道德伦理下重新安排人类的生活消耗和商品贸易，我们就能在这种消除有害影响的改变之中尽上一份力，尽管这些努力还不足以完全消除这种影响。

其实，营造一种有利于生态环境的生活方式也并非难事，本书就将为你提供一套完整的操作步骤，由此在日常生活中产生的一些小变化将为你的家庭和周边环境带来令人刮目相看的效果。

媒体关注与评论

书评不同于目下品目众多的女性图书，本书作者没有为女性朋友重复那些复杂繁琐、难以企及的保健之道，相反，罗莎蒙德·理查森坦率地讲出自己的想法：她怀疑心理疗法，不喜欢节食，宁愿仅凭直觉分析事物。

从里到外，她为我们提供了一个自然而简便的生活计划，其中包括如何营造一个自然的环境、如何拥有一种高雅生活。

以及如何创造各种和谐的关系，过上一种自然轻松的美丽生活。

——《读书指南》 如果你遵照她具有实践意义的建议，比如时间管理、自信、放松、健康饮食，自然美、锻炼和摆脱内疚的困扰(这一点是我们最常遇到的)。

你就会成为一个健康美丽又充满活力的“自然的完美女人”。

——《图书评论》

<<美丽生活>>

编辑推荐

你想成为一个完美女人吗？

本书为我们提供了一个自然而简便的生活计划，包括如何营造一个自然的环境，如何拥有一种高雅生活，以及如何创造各种和谐的关系，过上一种自然轻松的生活。

它所提供的关于时间管理、自信、放松、健康饮食以及自然美的建议，将会给带来不一样的人生体验

。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>