第一图书网, tushu007.com

<<365种放松方式>>

图书基本信息

书名：<<365种放松方式>>

13位ISBN编号：9787506812160

10位ISBN编号：7506812169

出版时间：2004-5

出版时间：中国书籍出版社

作者：巴巴拉·L·海勒

页数：365

字数：192000

译者：钱永健

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

内容概要

本书提供给你多种多样的放松技巧、镇静的办法和处方。
许多简单、实用的小技巧，现在就可以试试。
其他的一些技巧则需要一些规划，目的是找到消除压力的长期解决办法。
开始时你可以选择两三个小办法，并和你通常的习惯结合起来，每天活动5分钟。
成功是可以期待的，最终，你会有一个比较健康的身体，比较平静的头脑，还有一个比较稳定的精神。

书籍目录

展现自己的创意清理混乱回顾一下过去猫式伸展练习带把伞“ 等待改善器 ”打破疲劳一静止的循环盆浴和淋浴的结合看熏疗法停止拖沓臆想酸辣冷汤列出忧虑时刻表写下放松的词语帮自己一把播放让人安详的“ 头脑电影 ”吃点甜点计划一次庆典曙光照耀唱自己的歌品味一种神奇的饮品抛掉红字拔地麻根与蜜蜂花幼童的姿势上帝的食物享受通俗小说要记住熏衣草催眠曲定好礼物数量亲近自然开发新的观察方式关掉电视垄断选择上班伴侣放风筝定位呼吸选择免烫发型开怀大笑减少路上情绪暴躁与诗为伴耸耸肩……

第一图书网, tushu007.com

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