

<<成为幸运女神的101种习惯>>

图书基本信息

书名：<<成为幸运女神的101种习惯>>

13位ISBN编号：9787531655770

10位ISBN编号：7531655772

出版时间：2010-9

出版时间：黑龙江教育

作者：恒吉彩矢子

页数：240

译者：李英杰

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>

<<成为幸运女神的101种习惯>>

内容概要

祝贺你能拿到这本书！

如果我对你说你已经开始向着幸运的人生迈进啦，你也许会很惊奇地问我：“咦，真的吗？”

” 那我要告诉你：“是真的！”

” 因为本书精心挑选了101个能使你更加幸运、更加幸福的习惯。

从思考方式、行动、人际关系、感谢的事儿、获得自信、培养直觉等，到“咦，还可以通过这样？”等扣人心弦的事儿做起，让你乘着幸福的快车前进。

<<成为幸运女神的101种习惯>>

作者简介

精神疗愈师；通过英国ITEC认定的资深香薰疗愈师。
东京女子大学毕业后，在知名的金融机构工作，因承受不了工作的压力，身心疲惫。
以此为契砚，开始学习如何减轻身心压力这门学问。
她所学的领域有香薰疗举、整体学、心理学、疗愈学等。
她还创办了娱乐沙龙。
在经营娱乐沙龙期间，积累了丰富的经验，开始了如何能使自己拥有幸福生活的研究。
现在她一边经营着自己的娱乐沙龙，一边以写博客、书籍、演讲等方式发表自己的观点。
演讲的内容大多是呼吁大家“活出真我，活出幸福”。

所著的书籍有：《幸运女神降临的秘密》、《两周就可拥有幸福的体质！
幸运垂青的幸福程序》、《热爱自然及神的巴厘岛生活》，与潭画家妹妹恒吉彩生子合著的《幸福种子的培育法·南岛教给我的幸福法则》。

<<成为幸运女神的101种习惯>>

书籍目录

前言第1章 能够带来幸运思维方式 1. 保持好心情 2. 懂得如何创造幸福的法则 3. 懂得将理想化为现实 4. 凡事要往好处想 5. 对自己的感情敏感点 6. 给伙伴无形的力量 7. 期望得到某物时别太拘泥于自己的想法 8. 要明白不可把责任归咎于他人 9. 要明白失意时正是机会来临时 10. 要注意到转折点与逃避的不同 11. 要审视自己的侧重点在哪里 12. 要明白万事都有有趣的一面和警示人的一面 13. 爱自己, 相信自己 14. 要善于接纳, 善于给别人快乐 15. 明白没有理所当然的事儿 16. 珍视别人给的恩惠 17. 要明白如何获得才能 18. 要明白我们生活在宇宙的无限循环中 19. 要乐于播种 20. 享受过程的快乐 21. 要注意小事的价值 22. 要学会等待第2章 幸运女神与一般人所做之事不同 23. 爱惜自己 24. 学会珍惜 25. 要善于感谢 26. 读懂微笑的秘诀 27. 要意识到自己的呼吸 28. 跟着感觉走 29. 做自己爱做的事 30. 要时刻审视自己所求之事 31. 接纳新变化 32. 灵活与自我相处 33. 认真对待自己眼前的事 34. 警惕掉入幸福法则的陷阱 35. 不说不吉利的话 36. 起纷争时要想对策 37. 即使迫于无奈干了不应该的事, 也要以宽容的心对待周围的人! 38. 做自己力所能及的事 39. 要善于发现对自己有益的事及难能可贵的事 40. 不要伤害自己 41. 要为别人的幸福而祈祷不为人际关系所困扰的一些习惯 42. 要明白自己可以的话, 别人也可以 43. 要试着想: “也有这样的思考方式啊!” 44. 埋怨时, 要稍微停下来冷静一下 45. 试图改变别人时要反省 46. 保持自己的风采 47. 不可全盘否定 48. 人生也有失意时 49. 如实地表达自己的想法 50. 善于赏识别人, 善于倾听 51. 陈述自己意见时要一分为二 52. 不可只索取不奉献 53. 试着与自己的意中人交往吧纷争可以这样解决 54. 生病时要注意到自己体内的信号 55. 恋爱进展不顺利时, 要还原对方的本来面目 56. 分别的时候要期待新的邂逅 57. 在金钱方面犹豫不决时, 要随心所欲 58. 遇到困难, 要沉着应对, 专心干好眼前的事第3章 若能感谢别人, 那么幸运将至 59. 懂得感谢的重要性 60. 需常思恩惠来自何方 61. 要学会问自己: “这是理所当然的事吗?” 62. 就餐时要怀着感激之情 63. 要明白自己的恩人是谁 64. 要明白哪些人是自己的“负恩人” 65. 要知道我们生活的人际网 66. 试想: 这里已经是人间佳境第4章 充满自信, 你的内心也将熠熠生辉 67. 要有使自己充满活力的座右铭 68. 要对自己说: “我是快乐的!” 69. 自己要使自己快乐 70. 注视镜中的自己 71. 将自己当做主人公 72. 相信自己能做到 73. 打心底表扬自己 74. 爱惜自己的身体 75. 要对自己说: “没关系!” 第5章 要炼造自己抓住幸福的第六感 76. 请放松 77. 从媒体信息中解放出来 78. 养成早晨要做笔记的习惯 79. 享受一个人的旅行 80. 活用五种感觉 81. 纯真地生活 82. 让精神做个接地运动吧第6章 若身心充满活力, 那么奇迹将会发生 83. 吃有利于身心的食物 84. 做好迎接幸运天使的准备 85. 做有利于身体的运动 86. 用言灵力量使自己美丽 87. 能带来幸福的穿着打扮 88. 用自己喜欢的衣服包装自己 89. 感受自然的力量 90. 用芳香振作精神 91. 沐浴使自己更加有活力 92. 享受音乐的魅力 93. 将幸运物带到身边第7章 万事顺利的女性正在享受自己快乐的时光 94. 早晨给自己充电 95. 满怀感恩而入睡 96. 以感恩的冥想使身心得到满足 97. 无论何事都有它的意义 98. 准确地定位自己 99. 相信自己能做到 100. 宣言——自己想要的人生 101. 感谢自己及宇宙 结束语参考文献

<<成为幸运女神的101种习惯>>

章节摘录

祝贺你能拿到这本书！

如果我对你说你已经开始向着幸运的人生迈进啦，你也许会很惊奇地问我：“咦，真的吗？”

”那我要告诉你：“是真的！”

”因为在这本书里收集了101个能使你幸运的习惯。

如果你觉得自己不是很幸运或者向让自己更加幸运，那么你可以通过改变你的习惯实现自己的这个理想。

你可以加速驾驶你的车感受一下，如果你一边想着自己的命运怎么这么败，这时如果方向盘失灵，那么你的命运真的就如你想的那样向着不好的方向发展。

但是，如果你能稍微改变自己一直以来的一些习惯，比如将车减速试着开一下等，按照本书所讲的习惯试着做一下的话，那么我所期望的幸运人生一定会渐渐的向你走来。

<<成为幸运女神的101种习惯>>

编辑推荐

《成为幸运女神的101种习惯》：引领时尚女性轻松阅读的精典读本；提供生理、心理全方位轻松减压良方；故事生动有趣、篇幅短小精悍、方法简单易行；日本精神疗养师教您缓解身心压力，拥有幸福人生。

<<成为幸运女神的101种习惯>>

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>