第一图书网, tushu007.com

<<美丽一生的5项法则>>

图书基本信息

书名：<<美丽一生的5项法则>>

13位ISBN编号：9787538865134

10位ISBN编号：7538865136

出版时间：2011-1

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：刘爽

页数：229

字数：200000

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

<<美丽一生的5项法则>>

前言

世界上没有不老的女人，但可以有“ 不贬值 ”的女人。
岁月的变迁会在女人的脸上留下一道道皱纹，即使再靓丽的容颜也会被时光吞噬。
但是，懂得呵护自己的女人，却能超越时空而美丽长存。
她们开阔的胸怀、水样的灵性、出众的才华、丰富的阅历，将随着年龄的增长而使她们变得更有风韵，就像秋天弥漫的果香，由内而外地散发出来。
可是，偏偏有许多女人一过妙龄，就摆着一副反正青春不在，便任其外表、内在、品位甚至健康都大打折扣的态度，认命地接受生命之花的凋零。
这是大错特错的，其实，无论什么年龄都不应该放弃对自己的要求，即使耄耋之年依然要活得精致。
这才是女人美丽一生的不二法门。
多年的生活积淀，加上生命的历练与真实，成就了自己最辉煌的意义和有价值的人生历程。
家庭的幸福，亲情的温暖，友情的真挚，都让中年的色彩无比灿烂与美丽。
可是，除了这些，女人们更应该注重自身的美丽健康与修养，呵护自己的身体，为健康打下一个好根基，滋养自己的心灵，使自己免于世俗的禁锢，还要开发自己的智慧，在细腻、灵动中展示自己丰富的内涵。
三四十岁，站在人生中途的大门口，在这个完美的位置恰恰是在自己走过的路与将走的路中间。
从这个制高点，你可以回顾过去。
从已经过的坎坷中汲取智慧，又可以展望未来，对今后漫长岁月的幸福满怀期待。
在生命中这个美好的时刻，每个人都有能力选择前面的生活。
中年给了我们这么多不同的方向，这么多机会，因此可能是我们一生中最多姿多彩的时期。

<<美丽一生的5项法则>>

内容概要

美丽，是女人一生的功课。
利用美丽一生的法则有意识地生活，你就会看到生活在发生变化，看到自己通过滋养心灵而得到支持。
假如你满怀兴奋与期待，将要步入生命的下一阶段，这本书能带给你很多启示以及实用的建议和方法。
本书将一步步地教你如何展示自己的美丽，发掘你多年生活经历积累的智慧，用它们来创造你与自己的爱人、家人和朋友之间更为紧密的联系。
珍爱自己的一切——身体、心灵、精神，你的人生从此与众不同！

作者简介

刘爽，女，出生于中医世家，留学法国，善养生更爱美，始终坚信，只有’赖女人没有丑女人。
在经历美容学校的学习培训之后，她决心把变美提升为一种技能，一门学问。
她现为欧莱雅集团、资生堂集团、宝洁集团、雅芳公司传授化妆训练课程。

<<美丽一生的5项法则>>

书籍目录

美丽一生的法则一——展示你的美丽第一章 皮肤护理，靓丽美肌的营养餐 美肤从了解自己的肤质开始 由内到外修炼美好肌肤 白里透红，让你美的与众不同 皮肤护理要注重洗脸 去角质，给肌肤做一次大扫除 水润的女人才能芳香一生 海藻面膜，水润肌肤不请自来 “ 美颈保卫战 ” 火速行动第二章 扮靓自己，美丽从巧手开始 “ 面子 ” 功夫不可缺 粗俗会毁了你的一生 让首饰与着装相得益彰 让秀发再次飘逸起来 穿出你的个人风采 选购服装十大要点美丽一生的法则二——滋养你的心灵第三章 充满自信，美丽女人的魅力魔法 美貌让人骄傲一时，自信保女人优雅一生 自信是不会让女人失望的支柱 把自信当做外套，优雅地度过每一天 决不要随意贬低自己 扔掉那个叫自卑的包袱 自信是成功的第一秘诀 超级杯冠军的成功秘密 自信创造人生的奇迹 自信使人赢在人生起跑线上第四章 学会感恩，精彩女人的生命之灯 常怀一颗感恩的心 感谢你的对手 幸运的蚂蚁 做人要知恩图报 给奶奶带去阳光 戴胜鸟和它的孩子 感恩有时能帮你大忙 女人不要吝于表达感恩之心第五章 宽容，上帝赐予女人的恩宠 三四十岁的女人需要宽恕 平心静气地说声 “ 没关系 ” 女人不要太苛刻 最绅士的报复 别让仇恨的种子 “ 遗传 ” 顾及别人的感受 聪明的女人懂得宽恕自己 以爱包容仇恨 多点雅量面对嘲笑 走出心灵的监牢 失去火把也会有光明美丽一生的法则三——呵护你的身体第六章 健康的身体吃出来，又像又补的美丽疗法 健康漂亮是吃出来的 女人饮食不合理会影响情绪 女人必吃的抗衰老食物 这些食物让你越吃越苗条 吃出来的白雪公主 女性冬季吃什么最养颜 樱桃最适合女人吃 女人健康饮食的原则第七章 运动养身，生命年轻态，健康动起来 运动，让你青春永驻 脸部美容操，让皱纹远离你 动一动，打造健康美腿 最好的运动是慢跑 运动是女人生命力的根基 保持苗条好身材 跳绳跳出好身材 游出S型曲线 七种运动习惯不利于健康 选择适合自己的运动项目第八章 健康的身体拒绝毒素，养颜美体的七彩旋律 毒素积累的危险后果 排毒，让肌肤记住你的每一点努力 排毒不畅，损毁容颜 养成健康饮食的习惯 毒素——美丽容颜的杀手 排毒的保健和养颜美体作用 排毒既能养颜美容又能延年益寿 注意生活细节，减少毒素的摄入美丽一生的法则四——开发你的智慧第九章 智慧是女人的美丽密码 探索内在的智慧 不要盲目崇拜权威 读懂方与圆的生存智慧 追求时尚要适度 女人要懂得知足常乐 学会分享，学会爱 不必期待每一个人的赞许 终身学习是智慧美女的保证书第十章 事业是智慧女人美丽一生的耀眼标签 选对自己的舞台 绘制成功图景 做受人喜欢的白领 在最短的时间内做到优秀 细节决定女人事业的成败 巧妙应付男上司的邀请 轻松应对职场压力 你不是 “ 薪水 ” 蹄下的 “ 羔羊 ” 美丽一生的法则五——丰富你的情感第十一章 刻骨铭心的爱，为婚姻开一个幸福通道 刻骨铭心的爱，为婚姻开一个幸福通道 懂得婚姻的真谛 以沟通传递真爱 做个会爱的女人 把美丽献给心爱的家 男人的面子。
婚姻的里子 别让往事冲淡了现在的幸福 坚强地过好离婚之后的生活 掌握化解夫妻矛盾与争吵的艺术 不要企图用婚外情来弥补缺失的爱第十二章 完美友情，灵魂栖息的庇荫地 用赞美为人际做投资 友谊拓宽人生之路 只因彼此是朋友 信任你的朋友 被豺算计的鹿 友情是一副灵药 龙王和柏林墙 患难才能见真情 以命相赠的羊角哀和左伯桃 用真诚之水浇灌友谊之花

章节摘录

苏格拉底曾说“ 认识你自己 ”。
从此以后，有志者均体验过认识自己是如何困难，但也有人批判过这句话。
法国作家西特说：“ 这一句格言是有害的，同时也是非常丑恶的。
轻视自己会阻止自己的发展。
力求认识自己的毛毛虫，永久无法变成蝴蝶。
” 他的批评也有道理。
有时自我意识的过剩会使人被无法忍受的孤独占据。
仔细地分析自己，以异常的洁癖分析自己，无法算出的尽力去算出来，由此慢慢地引发了热情，但最终到达的却是虚无的深渊。
但凝视自己不一定会产生自我意识的过剩。
如果能从自己的性格、能力方面来分析自己，有什么优点，有什么缺点，并能“ 诚实 ”地带着勇气反省一下，事情就能解决了。
一个人光有发达的四肢、健壮的肌体，并不算是一个完全健康的人。
在一个发育良好的机体内，必须同时具有一种正常而良好的心理，这才是我们获得幸福、取得成功的前提。
我们每个人都可能遭受情场失意、官场失位、商场失利等方面的打击；我们每个人都会经受幸福时的欢畅、顺利的激动、委屈时的苦闷、挫折时的悲观、选择时的彷徨，这就是人生。
人生就是一碗酸、甜、苦、辣、咸五味俱全的汤，每种滋味你都可能品尝到。
人生的幸福美满其实是人的一种感觉，是人的一种心情。
外部世界是一回事，我们的内心又是另一回事。
一个人是欢欣鼓舞、兴高采烈，还是孤独苦闷、垂头丧气，这主要由我们的心理、态度来支配。
事物本身只能影响我们的态度，并不能直接影响我们的心情。
当年，法国大文豪维克多·雨果被当权者驱逐出境，同时又被病魔缠身的时候，他流落到英吉利海峡的泽西岛上，每天都久久地坐在能够俯瞰海港的一张长椅上，凝视落日，陷入冥思苦想之中。
然而，他总是缓缓但却坚定地站起来，在地上捡起石头，一块块地掷向大海。
掷完了，就带着满足的心情和变得开朗的神情离去了。
他天天如此，终于引起了人们的注意。
一天，一个大胆的孩子走上前来问他：“ 为什么你要跑来这里，向海里投这么多的石头？
” 雨果沉默了一会儿，然后严肃地说：“ 孩子，我扔到海里的不是石头，我扔掉的是‘ 自卑 ’。
” 他终于没有让那无益的自卑夺去自己的斗志，而是用自信战胜了它。
他因而也战胜了逆境，成就了自己的事业。
对于一个人来说，有坚强的自信，往往可以使得平庸的人能够成就神奇的事业，成就那些虽然天分高、能力强却又疑虑与胆小的人所不敢尝试的事业。
你的成就之大小，永远不会超出你自信心的大小。
拿破仑的军队决不会爬过阿尔卑斯山，假使拿破仑以为此事太难的话。
同样，假使你对于自己的能力存在严重的怀疑，你一生中就决不能成就重大的事业。
不热烈、坚强地企盼成功而能取得成功的，天下绝没有这样的事。
成功的先决条件就是自信。
河流是永远不会高出其源头的。
人生事业之成功，亦必有其源头，而这个源头，就是梦想与自信。
不管你的天赋怎样高，能力怎样大，教育程度怎样深，你在事业上的成就，总不会高过你的自信。
“ 他能行，是因为首先他认为自己能行；他不行，是因为他认为自己不行。
” 一个人能够给予自己很高的自信心，那么他在做事时，其“ 气 ”必所向披靡，刚刚开始，即已得一半的胜利，操一半的胜算了。
一切自卑自抑的障碍，在这种自信坚强的人的前面，是完全不存在的。

假使我们去研究、分析一般“ 自造机会 ”的人们的伟大成就，就一定可以看出，他们在奋斗时，一定是先有一个充分信任自己能力的坚定心理。
他们的心情、志趣，坚强到可以踢开一切可能阻挠自己的东西，使得他们能勇往直前。
“ 假使我们把自己视为泥块， ”科雷利说，“ 则我们将真的成为被人践踏的泥块。
”假使你在行止之间，都认为自己卑微渺小，处处表明你不信任你自己、不尊重你自己，那么就不能怪别人不信任你、不尊重你了。

编辑推荐

《美丽一生的5项法则》：送给每一位女性终身受益的5项铂金法则，成就每一位女性美丽的魔法书。读懂美丽你才能追求美丽读懂爱情你才能把握爱情，读懂成功你才能收获成功读懂人生你才能成就人生。

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