第一图书网, tushu007.com

<<放松1001>>

图书基本信息

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书以“早晨”开头，以“夜晚”收尾，按照时间、场所、人际、精神、身体等主客观因素编排，通过1001种放松方法，使你最终进入自信、安宁和宽容的状态。
从口诀到姿势、从内心到外表，从西式技巧到东方智慧，本书堪称一本丰富的身心自助教程。
　只要一册在手，国际著名的减压专家迈克·乔治就是你的私人减压顾问。

作者简介

作者迈克·乔治，全球著名的冥想老师和减压顾问，为通用、三菱等客户服务多年。

书籍目录

前言早晨　轻松苏醒　好的开始　早餐美食　一日之计　离家上班对抗压力和不良情绪　快速解决两难选择　突破郁结　崭新前景　担起责任　暂时逃避　旅途压力积极做出改变　积极思维　做出改变　时间／金钱　长远转变思想和精神　冥想和想象　灵性　愿望、祈祷和仪式　个人和世界　有容乃大　简单生活　出色的自己身体　触碰　能量技巧　感觉不错，看着也不错　简单练习　食物和饮料　身体智语家的安宁　光、影和颜色　打理空间　正面能量　良好环境　户外园艺　邻里之间工作　私人空间　干好本职　同事之间　缓解压力人际　给予和分享　爱情和同情　责任和尊敬　重重困难　沟通无限　相逢是缘创作和游戏　文学艺术　玩乐时间　动手动脑　出门转转夜幕降临　放松心情　回顾过去，展望未来　上床睡觉

章节摘录

插图：

编辑推荐

居家、工作、人际交往甚至休闲度假，你部会不时感受到压力，《放松1001》给你最佳解决方案。
精美的插图和有效的方法，助你进入平和与乐观的世界。
从口诀到姿势、从内心到外表，从西式技巧到东方智慧，《放松1001》堪称一本丰富的身心自助教程。
送给自己和朋友的最佳礼品书。
向压力说再见吧！
正是有了形形色色的人，我们的世界才如此美丽，如此多样；正是有了各式各样的放松方法，才让我们在生活的纷繁芜杂、光怪陆离之中，得到休憩，得到更新。

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