第一图书网, tushu007.com

<<1001个幸福生活的魔法>>

图书基本信息

书名：<<1001个幸福生活的魔法>>

13位ISBN编号：9787540763800

10位ISBN编号：7540763809

出版时间：2013-4

出版时间：漓江出版社

作者：[英]埃斯米·弗洛伊德

译者：郎朗

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

1001个让你更轻松从容的神奇魔法，
从提高你的生活质量到如何应对失望情绪，
从适合不同年龄段人群的不同建议到如何规划属于自己的时间，
1001个给你和家人的快乐生活指南
从提高你的生活质量，到如何应对失望情绪，从适合不同年龄段人群的不同建议到如何规划属于自己的时间，《1001个幸福生活的魔法》涵盖了你生活中可能遇到的各种困扰：睡眠问题、工作中的纠结、两性关系中的瓶颈、时间管理等等，教你学会在生活和工作中进行优先选择的技巧，一些令人惊讶的简单变化，都会带来意想不到的效果。

本书就是为你量身定做的生活指导手册，帮助你在生活中找到属于自己的时间，最大限度地提升你的幸福和快乐指数。

作者简介

书籍目录

好好生活 家庭最爱 快乐家庭 清理杂物 制造一个避难所 变得有秩序 享受生活 情感关系 享受性爱 分手交流 平衡工作与生活的艺术 节省时间的人 管理你的生活 安全的财务状况 找到你的职业 解决工作中的那些小问题 办公室天使 在家工作 重返职场 健康问题 补充营养和节食 自然疗法 排毒 保持健康 牙和牙床 糖尿病 性传播感染 经前综合征 关节炎和关节痛 后背疼痛的基本知识 酒精和药物使用 精神和身体 抑郁症 放松 抗压力 提高能量 好好睡觉 深呼吸 愤怒管理 正面积极的思考 穿上快乐的马甲 拥抱变化 做更好的自己 其他的治疗方法 针灸和针压法 冥想 大笑 瑜伽 反射疗法 神经语言规划 各年龄段的我们 十几岁 二十几岁 三十几岁 四十几岁 五十几岁 六十几岁 七十几岁 八十岁以上 老人的季节更替 成为祖父母 不要有年龄歧视 做个学生 怀孕 做父母 驯服十几岁的孩子 特殊需求 更年期

章节摘录

版权页： 插图： 1一天五份 为了帮助你的家人一天吃五份水果和蔬菜，你可以预备一盆水果放在触手可及的地方，以此鼓励他们用水果当点心。
家里预备一个搅拌机，在早上准备混合果汁——就算是习惯不吃早饭的人也有时间喝上一杯。
2享受自然风光 散步不只是一项很好的运动，也是与家人聊天、交流、沟通的好机会。
周末借只狗遛遛，或者和家人一起散步，或者只是独自走走，享受自然风光。
3分担家务 确保家里每个人都分担一些家务，甚至是两三岁的孩子也应该有一些任务，比如整理玩具。
分担家务会让每个成员对家庭更多一分珍惜。
4不要独自吃饭 如果你一个人住，请尽量经常和朋友一起吃饭，来增加社会活动的乐趣。
一家人一起吃饭对巩固家庭关系来说很重要。
在合租的情况下，试着和同屋一起吃饭（即使你们吃的东西不一样）。
5走出家门 花些时间和家人一起走出家门，做些大家都喜欢的事，比如散步，去公园或者博物馆，一起看电影，出去吃饭等。
了解什么能激发你家人的兴趣。
6设置个定时器 为了帮助你的孩子学会与人分享，避免家里发生“ 战争 ”，买个闹钟吧。
你可以定时5到10分钟，让孩子知道他玩某个玩具的结束时间。
7为孩子制订时间表 为你的孩子制订日程计划，特别是上床时间，这不但能帮他们更快地安静下来，也能给你更多的时间去整理零星的家务。
8不用去银行排队 使用电子或电话银行，这意味着你可以不用浪费时间去银行排队，能够为你节省大量时间。
9多做点饭 试着一次做够吃两天的食物。
例如，炖一锅汤，今天配土豆吃，第二天配米饭。
或者，做点肉，第一晚吃热的，第二天吃冻肉沙拉。
10自己动手做咖啡 买回咖啡自己煮，而不再在上班路上买咖啡和点心。
这不单单节省你的时间，你更会惊讶于一天一杯咖啡对你个人财务的影响。
11跟家人玩游戏 与其围坐在电视旁，不如鼓励你的家人在休闲时间多玩扑克或者棋盘游戏。
这是个让你和家人聚在一起进行交流的好方法。

编辑推荐

《1001个幸福生活的魔法:给你和家人的快乐生活指南》编辑推荐：1001个让你更轻松从容的神奇魔法，从提高你的生活质量到如何应对失望情绪，从适合不同年龄段人群的不同建议到如何规划属于自己的时间，1001个给你和家人的快乐生活指南。

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