第一图书网, tushu007.com

<<睡前3分钟改变你一生>>

图书基本信息

书名：<<睡前3分钟改变你一生>>

13位ISBN编号：9787543662322

10位ISBN编号：7543662329

出版时间：2010-4

出版时间：青岛出版社

作者：佐藤传

页数：127

译者：魏丽华

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

第一图书网, tushu007.com

<<睡前3分钟改变你一生>>

内容概要

睡前3分钟，是显意识向潜意识转化的时刻。
如果心怀梦想进入梦乡，就能够将梦想刻入潜意识。
而这正是实现美好明天的好办法。
把烦恼交给白天的阳光吧！
夜晚的黑暗不是为苦恼而生，而是让你静静享受独处的美妙。
要整理桌面，消解不安。
因为桌面及桌子周围70%的物品都是没有用的。
即便是用得上物品，也没必要特地放在桌上。
是将桌面变成一个仓库，还是让它成为实现梦想的指南针，决定权就握在你的手里。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

作者：(日本)佐藤传 译者：魏丽华

第一图书网, tushu007.com

<<睡前3分钟改变你一生>>

书籍目录

序第1章 夜晚应当怎样度过？
怎样的夜晚会带来美好的明天？
拥有自己的时间拒绝烦恼聚精会神恋提早准备，消除不安入睡仪式睡前规划梦想微笑入睡甜蜜的梦乡第2章 早点回家成功人士多恋家亮堂的地板收纳袋一个放松的空间橙色之光抚慰心灵自己的颜色换上家居服八点以后向米饭和面包说“不”慎饮酒餐“前”刷牙第3章 放松身心泡个澡，暖暖身关灯、秉烛、入浴、冥想多做引体向上，减轻背部压力舒展肢体淋浴倒立抗衰老洁净空气温暖心灵的白炽灯薰衣草香看看美丽图像第4章 消除不安摊开记事本完成的标记提前准备，安心入眠夜晚不发邮件睡前远离电话拒绝负面画面接触绿色植物，憧憬未来生活整理桌面，净化心灵夜晚不写日记床边常备本和笔第5章 沉睡保持50%的湿度多用加湿器，巧用除湿器好寝具意味着好睡眠开盏脚灯盐与碳的奇效倾听怡神音乐保持双脚的温暖检查光源梦想图片感恩之心感谢自己感谢病灶睡不着就写封感谢信

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

第1章 夜晚应当怎样度过？
怎样的夜晚会带来美好的明天？
“睡前三分钟，人生无量功！
”听到这句话，你是怎么想的？
是“怎么可能呢”，还是“嗯，有道理”？
在我们意识深处，存在着自己很难觉察到的潜意识层。
在潜意识的下面，还有一种泛意识层的存在。
它无边无际又无所不在。
心理学家荣格称之为“集体无意识”。
潜意识与泛意识是人们能够得偿所愿的“自动诱导装置”。
在日常生活中，我们仅仅依靠显意识拼命奋斗着。
而要想轻松地实现自己的梦想，还必须调动潜意识。
睡前三分钟，是显意识向潜意识转化的时刻。
如果心怀梦想进入梦乡，就能够将梦想刻入潜意识。
而这正是实现美好明天的好办法。
拥有自己的时间白天我们都生活在“他人时间”里。
这是没法改变的事，因为人必须生活在群体之中。
顾名思义，人间一词就是“生活在人与人之间”。
然而，白天属于他人，夜晚则必须回归自己。
这样才能安静地进入睡眠，身心才能得到彻底的休息。
但是，这并不意味着尽量多地拥有自己的时间是件好事。
比如，退休以后，每天都是星期天，每天的时间都可以自己支配。
这样幸福吗？
答案似乎是否定的。
很多人退休后感到失去了生活的方向而孤独难耐。
也有人说：“我原以为如果只做自己感兴趣的事该多好啊。
可当真如此以后，却又总觉得少了点儿什么，总有些失落。
”原因就在于：只有在与别人的关联之中，个人的生命之光才能闪耀，灵魂也才能得以升华。
平衡好“属于自己的时间”和“与他人相处的时间”的关系非常重要。
白天的时间与他人相处，夜晚的时间则回归自我。
平衡二者的关系，身心健康地发展，这就是人生全部的意义。
珍惜夜晚属于自己的时间吧！

第一图书网, tushu007.com

<<睡前3分钟改变你一生>>

编辑推荐

《睡前3分钟改变你一生》推荐：如果你想过得更幸福一些，那么请改掉你的不良习惯吧。
从书中我们可以获得大量的启示。
我一直坚持这样一种习惯：不心怀烦恼进入梦乡！
而《睡前3分钟改变你一生》告诉我，为什么这样做是正确的。

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