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：9787543684331

10位ISBN编号：7543684330

出版时间：2012-7

出版时间：青岛出版社

作者：佐藤传

页数：127

字数：40000

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

<<睡前3分钟改变你一生>>

前言

睡前三分钟，人生无量功。
入睡前，人体的脑电波为7．5赫兹，呈a · θ状态，正是影响潜意识的黄金时期。
这时的所思所想会成为第二天的行动指南，你也会伴着对未来的憧憬进入甜蜜的梦乡。
“人过三十，唯剩习惯。
”这是西方的至理名言。
的确，只有习惯才代表真实的你。
习惯的改变意味着命运的改变，而命运的改变又意味着人生的改变。
因此，改变人生从改变习惯开始！
我在市中心执教学习班二十五年。
那不是普通的学习班，而是传授如何快速提高学习能力的辅导班。
比如，告诉学生用毛笔书写，汉字更容易掌握；用钢笔计算，错误率会骤降。
我快乐地实践着这些符合思维科学的学习方法。
祖父是佛教学者，父亲是脑外科医生，因而我从小就对佛教与医学知识充满好奇，而且现在还定期主持召开“早餐会”和“健康会”等。
在这四分之一世纪的时间里，通过教学实践总结出来的关于早晨与夜晚良好习惯的养成，确实改变了学生及其监护人的生活。
我自己也从中获益匪浅。
通过出版著作、在上市公司演讲以及召开研讨会等，我将自己的梦想变成了现实。
在此，我要衷心感谢长坂勇司先生，是他设计了如此美丽又具催眠效果的扉页。
同时，也衷心感谢国内外关注本书出版并长期支持我的各位朋友。
亲身体会“夜晚的习惯”，尽情畅游于幸福的海洋吧！
梦想领航员 佐藤传

第一图书网, tushu007.com

<<睡前3分钟改变你一生>>

内容概要

只要你试着按照《睡前3分钟改变你一生》中的52个小习惯去做，你的人生将为之一变。

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。

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

章节摘录

版权页： 47 检查光源 我常常感叹于人脑的巨大能量。
有一次看一个电视节目，调查大脑对光的反应程度。
接受实验的人在头部接上了很多电极，已经进入睡眠状态。
实验表明，人体大脑对豆粒大小的红色光线都能产生反应，实在令人震惊。
即使在我们睡觉的时候，大脑也能敏感地捕捉到外部的细微变化。
在相当长的一段时间里，人类都是在警惕外敌的恐惧中度过漫漫长夜的。
在原始社会，人们担心的是狼或蛇在夜间的袭击。
而在战争年代，人们又时刻警惕着敌人的偷袭，即使睡觉时也刀不离手。
从这个意义上来说，睡觉时照样关注外界的变化已经成为我们潜意识不可分割的一部分了。
如果屋里有一个闪烁着的光源，大脑就会一直处于紧张状态而无法休息。
比如，电视机的待机灯、充电装置的指示灯、数字电子仪器发出的微光等等，都会对睡眠产生影响。
而我们自己是否经常忽视这些光源的存在呢？
让我们将这些白天注意不到的微弱光源切断吧！
这样一个小小的动作却能够等同于告诉大脑：可以放心休息了！
48 梦想图片 从杂志或网上找一些象征自己梦想实现的照片或插图，把它们贴在床边上。
睡前微笑着看看这些图片，会很快进入睡眠。
如果其中加上几幅自己过去的快乐生活照，效果会变得更好。
奥妙就在于人的潜意识无法区别亲身经历的事件和想象中的事情。
如果多贴一些象征梦想的照片，可以调动潜意识全速前进，从而加速梦想的实现。

媒体关注与评论

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。
——(33岁男性，公司职员) “ 练倒立 ”也是一种好的习惯，太让人称奇了！
——(23岁女性，外语留学生) 我一直坚持这样一种习惯：不心怀烦恼进入梦乡！
而本书告诉我，为什么这样做是正确的。
——(51岁女性，公司中层)

编辑推荐

《睡前3分钟改变你一生(精装本)》是日本年度十大畅销书之一。
主题是“ 人生由睡前3分钟决定 ”，内容丰富，提出晚上52个好习惯，如睡前勾画梦想，关灯入浴，晚上不发邮件，睡前不打电话，让脚保持温暖等，简单易行，贵在坚持。

名人推荐

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。
——33岁男性，公司职员“ 练倒立 ”也是一种好的习惯，太让人称奇了！
——23岁女性，外语留学生 我一直坚持这样一种习惯：不心怀烦恼进入梦乡！
而本书告诉我，为什么这样做是正确的。
——51岁女性，公司中层

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