

<<抒压，精心，慢活>>

图书基本信息

书名：<<抒压，精心，慢活>>

13位ISBN编号：9789866247101

10位ISBN编号：9866247104

出版时间：2010-9-15

出版时间：养沛文化

作者：赵瑞印

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>

<< 抒压，精心，慢活 >>

内容概要

這是一本可以讓你靜下心.....

學會身心放鬆，找回內心渴望的喜悅

讓我們深呼吸、靜下心，面對內在，有智慧的處理問題，兼具理性和感性，找回自己所期盼的那份愉悅、單純與自然.....

壓力就好比一個充氣飽滿的氣球，你只要輕輕一戳，它就「砰！

」一聲爆掉了。

讓我們把自己變成一個有彈性、戳不破的氣球，不受情緒的起伏、左右，心平氣和迎向每個挑戰！

聰明吃．開心玩．勤做運動

享受花草沐浴．芳香精油．穴位按摩.....

徜徉大自然.....

放鬆心情找回自己就是這麼簡單，你一定可以做得好。

瑞典科學家表示：壓力，就好像在大海裡游泳，遇到突發情況在沒有任何保護裝備下潛水10到20公尺深。

當我們一感到心跳加速、口乾舌燥、胃部緊縮、手心出汗，壓力就不自覺的產生了。

遇到同樣的難題時，為什麼有人的反應是熱情四射，有些人卻苦惱不已呢？

答案是，有的人會做好自己的壓力管理；有的人則放任壓力肆意橫流，破壞自己的身心健康。

壓力也需要去管理？

那當然！

我們需要學會辨別壓力，瞭解自己所面對的壓力，到底處於哪一個階段，並尋找出相對應的減壓策略

<<抒压，精心，慢活>>

作者简介

專業撰稿人，對時尚、身心靈成長、情緒管理有獨到見解。

<<抒压，精心，慢活>>

书籍目录

第一章 擁有愉快自在的生活

壓力從哪裡來
認識你的性格
正面思考 安頓身心
避免壓力引起的的症狀
來測測你的壓力指數

第二章 身心輕盈的飲食習慣

健康飲食，從早餐開始
午餐的聰明選擇
正確進餐順序好消化
晚餐怎麼吃
電腦族的飲食建議
排出體內的毒素

第三章 吃對食物 讓你更快樂

消除壓力的8種營養素
幫助睡眠的10種水果
有好心情的10種蔬菜
幸福甜蜜的10種飲品
消除壓力的五穀雜糧
安神健胃10道粥品

第四章 穴位按摩 放鬆身心

芳香精油 一夜好眠
呼吸放鬆 心靈自由
穴位按摩 身心健康
花草沐浴 精神舒暢
最貼近心情的10種香氣

第五章 運動旅行，徜徉大自然

靜心冥想和內在對話
聆聽音樂 閱讀智慧
山水旅行 累積能量
極限運動 點燃熱情

第六章 參與公益 愉悅清心

奉獻付出 貢獻專長
勇敢作夢 築夢成真
飼養寵物.幸福主人
認識新朋友拓展視野
善用心理諮詢資源

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>