

<<美好五分鐘>>

图书基本信息

书名：<<美好五分鐘>>

13位ISBN编号：9789866782602

10位ISBN编号：9866782603

出版时间：2009/06/02

出版时间：心靈工坊文化事業股份有限公司

作者：Brantley, Jeffrey, Millstine, Wendy

译者：許桂綿

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>

## <<美好五分鐘>>

### 內容概要

每天五分鐘，給生命一個改變的契機！

你時常在結束忙碌的一天後，倒？

在床，心裡卻有一股說不出的不滿足？

你常常覺得負荷過重、壓力過大，人生只是日覆一日的循環？

平和、寧靜、專注 - - 只需五分鐘，杜克大學整合醫學中心「專注減壓計畫」的總指導布蘭特力博士，提供了非常簡單又特別的方法，來幫助人們達成有效而恆久的改變。

每個早晨花五分鐘，挑選書裡一則練習，做一遍，就能為平靜、平衡、滿足的一天定調。

除此之外，若能持續每天練習，你將發現，這美好的五分鐘會成為你這輩子送給自己最棒的禮物！

<<美好五分鐘>>

作者简介

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>