

<<学会爱自己>>

图书基本信息

书名：<<学会爱自己>>

13位ISBN编号：9787500216353

10位ISBN编号：7500216351

出版时间：2002-6

出版时间：中国盲文出版社

作者：余洋

页数：219

字数：180000

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>

<<学会爱自己>>

内容概要

你是否以为只有达到目标的时候，才是享受生命、爱自己的时候；你是否爱工作与别人多于自己；然而，你却忘了人生实在有限，其实每一分钟每一秒钟都同等的重要。

《学会爱自己》让你学会释放生活压力寻找生命的快乐，只有快乐的人才能在工作中发挥完全的潜能，也只有快乐的人才能拥有健康的生活，更充分地享受生活。

善于肯定自己的优点，多多欣赏日出日落，不要要求别人像自己，付出也是一种幸福。

<<学会爱自己>>

书籍目录

第一章 学会善待自己 关于肯定自己的优点 和自己的心灵对话 关注愤怒中的自我 在游山戏水中放逐自己 多多欣赏日出日落 爱你的小天地，就是爱你自己 把自己的幸福套住 珍惜你的所有 自在地度过每一天 自嘲一下又何妨 享受寂寞 错过了就别后悔 世上没有十全十美的人 调透自己的情绪 学会宽恕自己 你尖叫，你尖叫 学会善待自己 开放封闭的心态第二章 广结善缘 快乐无限第三章 远离困扰 快乐随身第四章 简单生活 释放自我第五章 活出个性 丰富人生第六章 轻松自在地享受生活第七章 体验精彩的生活第八章 倾听心灵的轻松絮语

<<学会爱自己>>

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>