

<<美好五分钟>>

图书基本信息

书名：<<美好五分钟>>

13位ISBN编号：9787510027222

10位ISBN编号：7510027225

出版时间：2011-1

出版时间：世界图书出版公司

作者：（美）布兰特利，（美）米尔斯坦 著，向恩 译

页数：251

译者：向恩

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>

<<美好五分钟>>

内容概要

- 你的工作日是否充满混乱与压力，而常常让你无法集中注意力？
- 你的面前是否有堆积如山的计划，而你缺乏去解决它们的动力？
- 杜克大学整合医学中心减压觉知疗法项目的创办人布兰特利博士，提供了简单又特别的方法，来帮助人们达成有效而恒久的改变。
- 花一点时间去喝杯咖啡休息——下，你会发现你的工作日是平静、镇定和从容的。
- 在本书的指引下，进行一系列有意义的练习，可以帮助你美好的五分钟时间里将工作日的疲累枯燥转化成积极忙碌、卓有成效的干劲儿。
- 除此之外，若能持续每天练习，你将发现，这美好的五分钟会成为你这辈广送给自己最棒的礼物!

<<美好五分钟>>

书籍目录

- 引言 第一部分 基本原理 第二部分 修习 有效地工作 1. 两次踏进同一条河 2. 摆脱早晨的瞌睡虫 3. 敲响警钟 4. 太多的工作, 太少的时间 5. 集中注意力 6. 更开阔的前景 7. 注意你的身体状况 8. 自我平衡的艺术 9. 勇气 10. 顺其自然 11. 不喜欢正在做的事 12. 自我肯定 13. 充满好奇 14. 缓解压力 15. 感到仓促 16. 出去走走 17. 切身的影晌 18. 拒绝垃圾食品 19. 你干得非常漂亮!
20. 烦心事 21. 行事有效的关键 22. 给大脑放假 23. 平和 24. 扫除你的紧张情绪 25. 给悲伤留出位置 疏解工作压力 26. 寻求支持 27. 唯一不变的是变化 28. 病痛不断 29. 甩掉压力 30. 在不确定中寻找自由 31. 休息的习惯 32. 振臂高呼!
33. 打败拖延的毛病 34. 清新的呼吸 35. 说出来 36. 迟到总比不到好 37. 绝对真理 38. 属于你的私人空间 39. 感到厌烦 40. 不要让时间难熬 41. 事情不会总是这样的 42. 做自己的朋友 43. 冥想的力量 44. 强劲有力的呼吸 45. 调整呼吸节奏 46. 有人冲你大喊大叫 47. 克服紧张 48. 停下来, 在路边休息 49. 锻炼善意的“肌肉” 50. 培养团队精神 51. 相互支持 52. 把赞美收入囊中 53. 共情地交流 54. 会议中的“气象报道” 55. 保持适当的距离 56. 对他人有感激之心 57. 实际上, 这绝非个例 58. 祝福自己好运不断 59. 尽你所能 60. 摆正位置 61. 情绪的保扩 62. 你很重要!
63. 保持冷静的头脑 64. 封闭自己, 不受于扰 65. 善待你的追求 66. 只有现实, 没有完美 67. 情绪的起伏 68. 搞笑一点!
69. 深度对话 70. 感恩的花园 71. 非常感谢你 72. 让自己变得强大 73. 割断看不见的线 出差, 最后期限、失败以及其他机会 74. 解决问题的途径 75. 再见, 吝啬先生 76. 向大自然学习 77. 关爱后背 78. 挖掘自己的潜力 79. 危机公关 80. 远离有害之路 81. 前进吧!
82. 首先要自我保存 83. 只是为了自己 84. 红色警报!
85. 感到疲惫 86. 安全泡泡 87. 24 / 7工作模式中的空闲 88. 重燃欢乐 89. 我都做了些什么?! 90. 心底真实的声音 91. 轻松出差 92. 大声喊出来 93. 觉得拥挤 94. 打败倦意 95. 这不是另一个最后期限!
96. 赶走忧虑 97. 讨厌噪音 98. 贴近心灵 99. 讨厌的人 100. 在机场做运动

<<美好五分钟>>

编辑推荐

五分钟提高你的工作效率，给你意想不到的收获。

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>