<<净化自我的101种习惯>>

图书基本信息

书名: <<净化自我的101种习惯>>

13位ISBN编号:9787531655787

10位ISBN编号:7531655780

出版时间:2010-9

出版时间:恒吉彩矢子、郭攀霞黑龙江教育出版社 (2010-09出版)

作者:恒吉彩矢子

页数:240

译者:郭攀霞

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

<<净化自我的101种习惯>>

内容概要

《净化自我的101种习惯》所讲的101种净化方法,对由于生活节奏的加快而引起的焦虑、抑郁等各种各样的不适有很好的作用。

将自己身心多余的东西都净化掉之后,"新的思想""新的恋爱""新的快乐""新的幸福""新的身体""新的美丽"等等,就会降临。

<<净化自我的101种习惯>>

作者简介

<<净化自我的101种习惯>>

书籍目录

第一章 马上可以做到的"净化"习惯1.使用别手的那只手2.用盐刷牙3.裸睡4.远离文字5.关掉手机6.不要看负面新闻7.独享安静时光8.摘掉手表9.浅尝海水10.感受土壤的清香11.在屋外用餐12.享受月光浴13.听波声的CD14.用一杯水刷牙、洗脸15.直接用手用餐16.自由地跳舞.....第二章净化身体第三章净化心灵第四章净化人际关系第五章净化空间第六章减轻身体第七章让漂亮能量充满整个身体第九章万事顺利的女性正在享受自己快乐的时

<<净化自我的101种习惯>>

章节摘录

拿到这本书的你,真的很了不起。

因为就从这一刻起,你就开始"自我净化"了你也许会有疑惑: "啊?

我现在还什么都没做呢啊!

"但是,这是事实。

如果你现在有什么苦恼啊、不顺心的事情,都是因为被一些不必要的东西和陈旧的思想给束缚了。 现在拿到这本书。

"希望净化自己",这也就说明你已经意识到了这一问题的重要性,并且开始有所性行动了。 我作治疗师已经近十年了。

主要做芳香疗法。

调整身体(通过东方传统的体操和有节律的呼吸涌动来调整身体状况。

狭义指推拿、按摩或正骨。

) 等。

来我店的客人都是身体有所不适。

通过聊天发现,可能是生活、饮食习惯,也可能是心理问题等原因导致的。

我发现之后,提一些适当的建议,马上就会发现大家的脸色明显变好了。

"我按照您说的试试看!

"这些客人,在下次来的时候,精神面貌都非常好,然后开始向我讲:"居然发生这种好事……"由于工作的性质,我喜欢收集有关美丽健康的信息,并且尝试了各种各样的健康法和净化法。

<<净化自我的101种习惯>>

编辑推荐

《净化自我的101种习惯》:引领时尚女性轻松阅读的精典读本;提供生理、心理全方位轻松减压良方 ;故事生动有趣、篇幅短小精悍、方法简单易行;日本精神疗养师教您缓解身心压力,拥有幸福人生

<<净化自我的101种习惯>>

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