

<<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>