

<<放下就是快乐>>

图书基本信息

书名：<<放下就是快乐>>

13位ISBN编号：9787538277395

10位ISBN编号：7538277390

出版时间：2006-4

出版时间：第1版 (2006年4月1日)

作者：伊莲·斯加洛芙

页数：177

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>

<<放下就是快乐>>

内容概要

当你陷入困境，情绪低潮；当你备感压力，忙碌异常却不知所当你恍惚、迷失、焦虑；当你感到生活不完整，琐碎，节奏紧迫；当你陷入癫狂，了无生趣——现在，该是你打破习惯，改变生活状态的时候了。

《放下就是快乐》提供了101招心灵瑜伽。

随着励志大师伊莲·斯加洛芙的智慧，一起唤醒沉睡的感觉，走进兴奋的最佳状态。

所有101招都能让你振作，或让你平静。

用腹部呼吸，用眼睛倾听，用耳朵思考，用心灵洞察——来自于气功、游戏、瑜伽、冥想的101个小活动，只需花费片刻工夫，就能轻松打通我们的五感六识，茁壮我们的神经，激发我们的大脑、情绪以及幽默感。

转移多余的势能，完全改善状态……让你开启心智、直面挑战，获得快乐。

<<放下就是快乐>>

作者简介

美国著名励志类畅销书作家 另著有： 《找到你的创造力》 《40天找到自我》 《
发现更多的你》 《活在今天》 数十种等

<<放下就是快乐>>

书籍目录

前言第1章 扭一扭，叫一叫做个鬼脸——脸部操尽情摇摆站起来，跳个呼啦舞吧!踢吧你的想像力我是一棵树交叉走转风车乖乖睡宝贝四肢着地提升你的想像力威猛动物搏击俱乐部是的，主人；不是，主人你是一座雕塑面朝下触地金鸡独立快速调整到户外去第2章 都是耳朵的事大声打哈欠提升你的想像力时光旅行者倾听快速调整唱儿歌：“划，划，划，划你的船”发元音狂野打鸣嘘……悄悄话倾听大地不要咬住舌头迅速调整大声倒数嗡嗡大黄蜂我是谁?我的清单快速调整叩齿借一个耳朵口技亲吻夜晚的寂静非礼勿听快速调整以拳击胸停止有意义第3章 都是眼睛的事极限眼老电影多看一点点老鹰眼快速调整凝视自己的肚脐没有见过的东西眼睑灯光表演提升你的想像力我可以一望好几里你是蓝色的吗爬行画个叉非礼勿视倒着看世界第4章 衷心手势给自己一点仁慈搭脉击打你的脉搏腹部呼吸提升你的想像力水下呼吸头触地面发自内心的笑脸用舌尖跳舞祈祷的双手神的密码绷紧前额快速调整行个屈膝礼第五章 摆脱日常的单调反面慢动作提升你的想像力浮游在空中跟着鼻子走它溶化了快速调整扣纽扣，解纽扣让人流口水快速调整看水烧开第六章 做你的标记抚摩你的宠物有磁力的双手鼓掌!欢呼!画出你心中的主宰你的姓名握紧拳头右手知道左手在干什么翘拇指敞开胸怀，开放意识提升你的想像力你是指挥按虎口挑选词语第7章 跳进你的床跳进你的床灯光表演看着那只球想想渺小要有光滚石头冰是好的我可看透了你第8章 最后的十一招：随意搭放松组合套餐活跃组合套餐集中注意力/解决问题组合套餐创造力组合套餐平静组合套餐神圣调整组合套餐摆脱恐惧组合套餐摆脱生气组合套餐摆脱忧伤组合套餐摆脱智穷力竭组合套餐快点行动吧!!!

<<放下就是快乐>>

媒体关注与评论

《放下就是快乐》确实让人爱不释手。
通过这些令人新鲜的练习，伊莲·斯加洛芙一下子激发了我们的大脑、情绪，以及幽默感。
就算只读一页，也会让你全身心舒坦。
有了生理智慧和心理机智的锦上添花，这本时髦活泼的书就更加见识广博，充满想像力，还有够劲的愉快！
——卡米尔·慕莲(《女人：沉思的秘密》《移动剧院》作者)

<<放下就是快乐>>

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>