

<<1001个幸福生活的魔法>>

图书基本信息

书名：<<1001个幸福生活的魔法>>

13位ISBN编号：9787540763800

10位ISBN编号：7540763809

出版时间：2013-4

出版时间：漓江出版社

作者：[英]埃斯米·弗洛伊德

译者：朗朗

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>

<<1001个幸福生活的魔法>>

内容概要

1001个让你更轻松从容的神奇魔法，
从提高你的生活质量到如何应对失望情绪，
从适合不同年龄段人群的不同建议到如何规划属于自己的时间，
1001个给你和家人的快乐生活指南

从提高你的生活质量，到如何应对失望情绪，从适合不同年龄段人群的不同建议到如何规划属于自己的时间，《1001个幸福生活的魔法》涵盖了生活中可能遇到的各种困扰：睡眠问题、工作中的纠结、两性关系中的瓶颈、时间管理等等，教你学会在生活和工作中进行优先选择的技巧，一些令人惊讶的简单变化，都会带来意想不到的效果。

本书就是为你量身定做的生活指导手册，帮助你在生活中找到属于自己的时间，最大限度地提升你的幸福和快乐指数。

<<1001个幸福生活的魔法>>

作者简介

<<1001个幸福生活的魔法>>

书籍目录

好好生活 家庭最爱 快乐家庭 清理杂物 制造一个避难所 变得有秩序 享受生活 情感关系 享受性爱 分手
交流 平衡工作与生活的艺术 节省时间的人 管理你的生活 安全的财务状况 找到你的职业 解决工作中的
那些小问题 办公室天使 在家工作 重返职场 健康问题 补充营养和节食 自然疗法 排毒 保持健康 牙和牙
床 糖尿病 性传播感染 经前综合征 关节炎和关节痛 后背疼痛的基本知识 酒精和药物使用 精神和身体
抑郁症 放松 抗压力 提高能量 好好睡觉 深呼吸 愤怒管理 正面积积极的思考 穿上快乐的马甲 拥抱变化 做
更好的自己 其他的治疗方法 针灸和针压法 冥想 大笑 瑜伽 反射疗法 神经语言规划 各年龄段的我们 十
几岁 二十几岁 三十几岁 四十几岁 五十几岁 六十几岁 七十几岁 八十岁以上 老人的季节更替 成为祖父
母 不要有年龄歧视 做个学生 怀孕 做父母 驯服十几岁的孩子 特殊需求 更年期

<<1001个幸福生活的魔法>>

章节摘录

版权页：插图：1一天五份 为了帮助你的家人一天吃五份水果和蔬菜，你可以预备一盆水果放在触手可及的地方，以此鼓励他们用水果当点心。

家里预备一个搅拌机，在早上准备混合果汁——就算是习惯不吃早饭的人也有时间喝上一杯。

2享受自然风光 散步不只是一项很好的运动，也是与家人聊天、交流、沟通的好机会。

周末借只狗遛遛，或者和家人一起散步，或者只是独自走走，享受自然风光。

3分担家务 确保家里每个人都分担一些家务，甚至是两三岁的孩子也应该有一些任务，比如整理玩具。

分担家务会让每个成员对家庭更多一分珍惜。

4不要独自吃饭 如果你一个人住，请尽量经常和朋友一起吃饭，来增加社会活动的乐趣。

一家人一起吃饭对巩固家庭关系来说很重要。

在合租的情况下，试着和同屋一起吃饭（即使你们吃的东西不一样）。

5走出家门 花些时间和家人一起走出家门，做些大家都喜欢的事，比如散步，去公园或者博物馆，一起看电影，出去吃饭等。

了解什么能激发你家人的兴趣。

6设置个定时器 为了帮助你的孩子学会与人分享，避免家里发生“战争”，买个闹钟吧。

你可以定时5到10分钟，让孩子知道他玩某个玩具的结束时间。

7为孩子制订时间表 为你的孩子制订日程计划，特别是上床时间，这不但能帮他们更快地安静下来，也能给你更多的时间去整理零星的家务。

8不用去银行排队 使用电子或电话银行，这意味着你可以不用浪费时间去银行排队，能够为你节省大量时间。

9多做点饭 试着一次做够吃两天的食物。

例如，炖一锅汤，今天配土豆吃，第二天配米饭。

或者，做点肉，第一晚吃热的，第二天吃冻肉沙拉。

10自己动手做咖啡 买回咖啡自己煮，而不再在上班路上买咖啡和点心。

这不单单节省你的时间，你更会惊讶于一天一杯咖啡对你个人财务的影响。

11跟家人玩游戏 与其围坐在电视旁，不如鼓励你的家人在休闲时间多玩扑克或者棋盘游戏。

这是个让你和家人聚在一起进行交流的好方法。

<<1001个幸福生活的魔法>>

编辑推荐

《1001个幸福生活的魔法:给你和家人的快乐生活指南》编辑推荐：1001个让你更轻松从容的神奇魔法，从提高你的生活质量到如何应对失望情绪，从适合不同年龄段人群的不同建议到如何规划属于自己的时间，1001个给你和家人的快乐生活指南。

<<1001个幸福生活的魔法>>

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>