

<<每天10分钟>>

图书基本信息

书名：<<每天10分钟>>

13位ISBN编号：9787543626997

10位ISBN编号：7543626993

出版时间：2003-1

出版时间：青岛出版社

作者：贝里蒂

页数：180

字数：40000

译者：王海峰

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>

<<每天10分钟>>

内容概要

十种迅捷的方式可以让你拥有更好的感觉、更多的时间，并享有更为亲密的人际关系。这本书并不会使你精神变得更加高尚或指引你踏上主宰世界的道路。但是它将会告诉你如何通过不断累加的细微变化去实现生活的巨大改变。这些调整方法见效迅速——而且的确有效。

<<每天10分钟>>

书籍目录

序言1.深呼吸！

深吸一口气 平躺呼吸法 坐立呼吸法 步行呼吸法 太阳月亮呼吸法 呼吸解压力法2.清晨做太极 禅与摩托车驾驶技术 集中注意力于腹部 及时行乐 迎接朝阳3.别人 剪断连接法 乔治的气泡4.完全的放松 精神/身体的融合 堵上所有的缺口 充分利用所有感觉 适宜的室温 听点音乐 气味和味道 彩虹法5.抚慰性触摸 按摩就是沟通 AMPPS——态度、动作、专注、按压和场合 经典按摩 足部按摩6.时间管理 列表 看一看 详细列举 筛选 打勾7.低强度锻炼8.借助环境搞好家9.可爱的日记10.甜美的梦境附 抚慰性触摸

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>