

<<气质女人的心灵瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<气质女人的心灵瑜伽>>

13位ISBN编号：9787801159687

10位ISBN编号：7801159683

出版时间：2005-6

出版时间：当代世界出版社

作者：许雯

页数：218

字数：265000

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>

## <<气质女人的心灵瑜伽>>

### 内容概要

说到美丽，任谁都会心驰神往，浮想联翩，尤其又是关于女人怎样美丽到永远的话题。

二十一世纪的女人对美丽是仁者见仁，智者见智。

单纯外表的美丽已不是时尚女人的追求。

一个真正美丽的女人应该是外表精致，聪明大度，优雅成熟，时尚而不时髦，风韵而不风情，古典而不古板，随和而不随便，内敛而不内向，能够将微不足道的事做到完美无瑕，将举足轻重的事做到无懈可击。

简单来说，美丽是从心开始的，是内在美与外在美的结合。

瑜伽其实并不复杂。

一般的体育锻炼，往往注重的是外在的美丽，而内在的东西却很少顾及。

瑜伽则不同了，它在雕塑你外在形象的同时，还给你一种来源于内心的力量。

经过一段由内而外、由外而内的锻炼后，你会惊奇地发现心态已经变了个样子。

你不会再为了减几公斤的体重而折磨自己，你会因为快乐而美丽，因为美丽而快乐。

为此，特编辑了这本书。

本书为所有的女人提供了系统的自我美丽的方法。

具有非常重要的实用价值。

它包括认识美丽——了解自己的美丽——让自己美丽的方法——展示自己的美丽这循序渐进的四部分，根据女人的特点精心设计，度身定造。

如果你能持之以恒，那么定会受益匪浅。

作为一个女人，坚守美丽的的信仰，充实了自己，更完美了世界。

很庆幸我们能作为女人来到这个世界，为自己、为世界而终身与美丽相伴。

惟愿美丽与我们相随，让我们的人生无憾无悔。

让我们将美丽进行到底！

## <<气质女人的心灵瑜伽>>

### 书籍目录

第一章 美丽指数：美源于内在修养 美丽是内外皆秀的气韵 新新美女 时尚女人的十个标签 美丽女人的五大要素 男人眼中的十种美丽女人 各国男人的美女标准 美丽女人的新新生存主张 美丽的女人——精品女人 二十一世纪的美丽女人 美丽的六S女人 读书的女人永远美丽 从容淡定的女人最美丽 完美女人

第二章 美丽宣言：发掘自身的美丽 你的美丽在哪里 心美，美丽才会超凡 美丽的心情的素描 调整心态，与美丽同行 美丽需要转变观念 世界流行“心”美女 美丽源于知识的丰蕴 化妾是心灵的写意画 保持超然的心

第三章 美丽物语：女人永远美丽的心灵瑜伽 美丽的心修炼 想要变美丽 十种缺陷体型女人的扮靓原则 培养女人味的十二条妙方 美丽来自用心呵护 打造优雅女性的妙招 为心灵减负 女人追求快乐的十二个攻略 健康与心态同行 风度何来 保持好心情的方法 美女保养的科学公式 “美丽习惯”大公开 如何体现整体美……

第四章 美丽公告：时刻展示自己的美丽

## <<气质女人的心灵瑜伽>>

### 章节摘录

美女或丑女并不能根据相貌上的那一套构造来决定，真正意义上的美丑绝非与生俱来，而是出于内心的丰盈与否。

一副美丽动人、令人神往的容颜，或一副傲慢不逊、令人生厌的卑鄙脸孔，都不是我们出生时就固定的，而是由先天和后天共同锤炼锻造而成的。

有些女人生得美如天仙，因而自认不俗，以为好身材上安装一个美头就是自己取之不尽用之不竭的资本，拿它到处夸耀却不充实自己的内心。

也未曾想过“花儿盛开在今天，明天就会凋零”。

岁月流逝，美貌匆匆而去，剩下一副灵魂空虚、面目呆板的行尸走肉。

有些时候，美丑在自然法则面前甚至来了一个反效应，因而美女感叹：“究竟是为什么，那个粗腰细眼的丑人居然被那些优秀男人们所欣赏，我这么漂亮，反倒无人问津？”雨果说过：“以美貌傲人的女性，等于到处宣传自己除了美貌之外，一无可取。”

假如一个女人只靠如玉的肌肤、婀娜的腰肢以及粉面桃花或浓妆艳抹来赢得男性的青睐，那么，这种爱，得到它不费吹灰之力，失去它也易如反掌。

有些女人看起来貌不惊人，但颇为美丽，其奥秘就在于她们有着高雅的气质和完美的内心世界。随着年龄的增长，美丽的容颜逐渐岁月所侵蚀，尽管用尽现代科学制成的各种美容品，也无法让青春美貌永驻。

漂亮的容颜犹如闪电，固然灿烂，可惜短暂。

而内在之美，则无需任何化妆品，辛勤地修枝剪叶，灌溉施肥，会使枯木逢春发芽开花。

内在之美如陈酿美酒，随岁月流逝而愈发醇香。

外表的美掌握在时间老人手里，人是被动的；而内在之美掌握在自己手中，人是主动的。

没有动人外表的女人并不可悲，可悲的是金玉其外，败絮其中。

内在美会为那并不理想的外表增添光彩，使女性们永远都那么光彩照人富于吸引力。

正如蒙田所写的：“美女不久就令人生腻，善良的女人却永远使你不会厌腻”。

有些女人因为生得较丑而悲观，实在是大可不必。

当然，固定于脸上的五官，是天生的，任谁如何努力，也无法改变。

大动干戈整形美容的女人们，割双眼皮啦，垫高鼻梁啦，隆胸啦，把自己搞得体无完肤，还落下许多后遗症。

且不说这种类型的美容，搞的人个性美尽失。

就说原来健康的身体遭到了损坏，就已经丧失了美的先决条件。

唉，都说“健美”、“健美”，殊不知，没有了健康，哪来的美丽？P7-8

<<气质女人的心灵瑜伽>>

媒体关注与评论

女人美，美在心灵；心灵美，美在修炼。  
修炼有瑜伽：空灵自在，清心养颜。

<<气质女人的心灵瑜伽>>

编辑推荐

真正的美，应该是外表精致，聪明大度，优雅成熟，时尚而不时髦，风韵而不风情，古典而不古板，随和而不随便，内敛而不内向，能够将微不足道的事做到完美无瑕，将举足轻重的事做到无懈可击。

简单说，女人美，美在心灵；心灵美，美在修炼。

修炼有瑜伽：空灵自在，清心养颜！

<<气质女人的心灵瑜伽>>

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>