

<<松驰课>>

图书基本信息

书名：<<松驰课>>

13位ISBN编号：9787801454911

10位ISBN编号：780145491X

出版时间：2001-08

出版时间：光明日报出版社

作者：乔治

页数：153

字数：100000

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>

<<松驰课>>

内容概要

你会自我放松吗？

你能随心所欲地让思想和情绪安宁下来吗？

在当今这个紧张而浮躁的世界上，学会放松无疑是一门可以让我们快乐生活的重要艺术。

《无压力生活》在这方面给我们提供了一种新思路。

它以一些基本原则和简单易学的身心练习为基础，教你如何享受生活，营造一种悠闲的心态，克服不必要的紧张情绪。

如果你不想对自己的生活做重大改变，又想在短期内学会放松，本书可以为你提供帮助。

书中所附的25个带插图的练习可以向你展示这些简单有效的精神与身体放松技巧，包括压力控制、呼吸、按摩、个人时间管理、改善睡眠、学会超然以及冥思等。

本书的价值在于它可以给你的生活增添滋味。

它把专家建议、哲学思想和引人入胜的插图结合在一起，可以帮助我们在自己和他人身上，在自然界，在日常生活中重新发现满足，并使我们通过充分发挥自己在闲暇时间的巨大潜力而感到充实、有活力。

<<松驰课>>

作者简介

迈克·乔治是团队发展、自我管理和压力控制方面的专家、既是一位风趣的主持人，又是富有感染力的演说家和教师。

在过去14年里，他的足迹遍及世界各地，在30多个国家的公司和机构中担任管理与人员方面的顾问或培训教师其中包括三菱、西门子、安联保险、希尔顿旅馆和

<<松驰课>>

书籍目录

引言 — 通向放松之路 世界、心灵与身体 对压力的看法 练习一：压力气球 压力的症状 驯服情感的烈马 担心 练习二：去掉嘈杂声 罪恶与良知 谴责 练习三：打破“指责之链” 命运之轮 溪中的岩石 把握生活的航向 积极思考 创造性想像 练习四：想像的气球之族 静止、呼吸与宁静 呼吸与情绪 正确的呼吸方法 心情呼吸 练习五：呼吸冥思法 演讲、呼吸与放松 练习六：发声呼吸法 奇妙的嗅觉 练习七：芳香安慰法 静止与运动中的身体 压力特征 休息与睡眠 练习八：睡眠试验 实现静止 练习九：瑜伽的层次 运动的悖论 肌肉放松 练习十：融化的身体 触觉疗法 手的魔力 练习十一：背部按摩 练习十二：勾勒面部轮廓 “气”的流动 自我与关系 个人特征 个人神话 练习十三：通向自我中心之路心灵的力量 五 心灵的力量 1 寂静与噪音 2 与时间一起放松

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>