

<<交出巧克力，没人会受伤>>

图书基本信息

<<交出巧克力，没人会受伤>>

内容概要

荣获亚马逊书店五星级最高评价。

现代女性正随着越来越大的工作和生活压力，有时人生彷彿只是无边无际的灰色。

如何释放心情，做个美丽的快乐女人？

美国著名的女性心理专家卡伦女士为你提出了14个减轻生活压力，解决心灵困境的良方。

告诉你怎样在紧张的工作日程中挤出空隙度个短假放松自己；怎样让杂乱无章的生活变得简洁明了；怎样更好地爱护自己的身体和心灵；怎样抱着美好的梦想，而不被没有意义的抱怨击倒.....

<<交出巧克力，没人会受伤>>

作者简介

卡伦·斯卡夫·利纳曼是《今日基督教妇女》杂志的定期撰稿人。曾任《家庭焦点》编辑，经常就女性问题发表演讲。她总共创作了8部作品，包括《枕边细语：新密婚姻的守全技巧》、《从此更幸福——21个有关家庭生活的错误说法》、《父母战士》、《致命武器》（与基恩·华尔

<<交出巧克力，没人会受伤>>

书籍目录

序言1. 玛丽，玛丽，恰恰相反..... 你花园中的植物生长得如何？

普罗扎克（Prozac）和盆栽用土 盆栽用土治疗法2. “迷你”假期——连旅行代理人也会爱上 你是否需要通过度假以恢复上次假期带来的疲劳 找时间度个难忘的假 你有一分钟吗？度个假吧！

3. 患难中，你的确需要一个朋友 按钮，按钮，谁有那个按钮？

成为更好的朋友 想要一个能让我器泣的肩膀 你想打电话给谁？

4. 你抱怨时要不要吃些奶酪 匿名抱怨的人 给抱怨下定义 拭包怨？

你可找到伴了。

不过，现在是如何停止5. 一个名叫布雷迪的男人 唱歌有利于心理健康6. 美梦成真 你的梦想还在吗？

梦想的力量 你的十大梦想 别再找借口 伟大梦想的护理和培养7. 简化你的生活 当思路出错时 “硬件”的全新含义 痴呆症和压力：是巧合还是密切相关 少就是多 简化你的生活 厘清你的行为8. 请勿擅自进入 私人领域，请勿擅自进入9. 妥善处理自己的怨恨10. 医生还在11. 孩子般地自我娱乐12. 尽在你头脑中13. 在沙滩上画线14. 爱护你的身体

<<交出巧克力，没人会受伤>>

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>