

<<反方向的钟:让心灵和身体获得自由的法则>>

图书基本信息

书名：<<反方向的钟:让心灵和身体获得自由的法则>>

13位ISBN编号：9787506428354

10位ISBN编号：7506428350

出版时间：2004-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：视缘堂文化,甄巍

页数：207

字数：162000

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>

## <<反方向的钟:让心灵和身体获得自由的法>>

### 内容概要

反方向的钟是被生存的压力和恶劣的环境压迫得喘不过气，还是尽力地为自己争得一份身心的自由，完全取决于你看待世界的态度和应对生活挑战的方法。

其实只要掌握让心灵和身体获得自由的法则，很多问题就会迎刃而解。

疲累的时候，偶尔让自己停下来欣赏沿途的景色，即使在这样拥挤的城市里，你也能走出一片属于自己的桃花源.....

书籍目录

第一篇 心灵篇 让自己骄傲 善待他人 墨菲定律 改变自我 什么更重要 不一样的人 换个角度,你就是赢家 留一点给别人,自己就多一点 价值 完美主义 不怕受挫折 快乐是一种选择 做好“角色退场”的心理准备 嫉妒 神奇的“期望效应” 取得经济上的保障 一杯水的重量 肯定自我 情绪污染 做压力的主人 破局而出 爱,使生命发光 第二篇 身体篇 为自己做早餐 运动健身 “哭泣”是一方良药 自然呼吸 晒太阳 洗澡 郁闷 礼拜一的快乐菜单 拥有一颗年轻的心 为情绪找个孔 静思 薰香疗法 吃零食 做按摩 释放身体内的静电.....

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>