

<<365种充电方式>>

图书基本信息

书名：<<365种充电方式>>

13位ISBN编号：9787506812153

10位ISBN编号：7506812150

出版时间：2004-5-1

出版时间：中国书籍出版社

作者：斯蒂芬妮·托勒斯

译者：牟玉涵

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>

## <<365种充电方式>>

### 内容概要

你正为自己处于能量危机而烦恼吗？

别担心，有这种烦恼的不只你一个。

据保健医师报告，如今病人抱怨最多的就是疲劳，各种各样的疲劳。

虽然你不曾真真切切将能量握在手中，但当你看到太阳光且感受到它的温暖时，你就得到了也感受到了能量。

这样的例子在生活中还多得是。

暴风雨来了，雷电交加，你就会听到那看不见的能量，看到炸裂乌云的那道谈紫色的霹雳；营养丰富的食物，可以帮助你更好地意识到自己的体力和精力。

一句善意的话，或是一个体贴的手势，传递出了乐观向上的精神能量。

牧师的按手礼，雷奇疗法，触摸疗法，按摩，或是简单的人与人之间的交往，都能表达抚慰的能量。

能量还有许许多多表现方式：鼓舞，祈祷，沉思，锻炼，在自然中的独处，以及与家人和朋友共处。

能量是必不可少的。

能量就是力量。

我们要生存和发展繁荣，不仅需要水，氧气，还必须要能量。

能量总是多多益善的。

要完成那排得满满的计划表以及处理现代生活的种种要求，我们需要大量的能量。

然而不幸的是，大多数人对这种珍贵资源的拥有度，连接近足够也达不到。

这神秘而又难以捕捉的能量在我们的身体里流动。

我们能够感觉得到，何时我们拥有它，何时我们在耗尽它。

希望这些充电小技巧对你重获充沛的体力，饱满的热情，睿智的头脑会有所帮助。

愿你体验生活的激情，幸福完整，还有用之不竭的精力。

<<365种充电方式>>

书籍目录

浴疗  
饮食日记  
芳香疗  
多喝水  
均衡午餐  
火鸡  
睡眠  
聊天  
验血  
乐观  
自然  
清淡的午餐  
美味果香能量杯  
绿茶  
睡觉  
为了鸟儿  
改变外表  
呼吸！

微笑  
醒醒了！

社交  
平衡能量系统  
雷奇疗法  
穴压疗法  
激情四射的植物浴  
挑战  
胡椒薄荷活力茶  
善待双足  
伸伸脚，转转脚  
厌烦  
户外锻炼  
贝类食物  
伸展运动  
柠檬情人提神茶  
阳光  
交谈  
脚趾按摩

.....

<<365种充电方式>>

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>