

## <<消除压力>>

### 图书基本信息

书名：<<消除压力>>

13位ISBN编号：9787541530265

10位ISBN编号：7541530263

出版时间：2006-9

出版时间：第1版 (2006年9月1日)

作者：格尔德·施耐克

页数：136

字数：90000

译者：罗跃玲

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>

## <<消除压力>>

### 内容概要

人们迫切需要的是一种有效而又能获得动力的处理紧张压力的方法，这种方法遵循了维持生命原理的两极性，正是这种两极性才使得保持健康的生物两极性有效。

所有有生命的东西都有自己的时间：白天和黑夜的时间，明亮与黑暗的时间，热和冷的时间，处于紧张压力之中时必要的放松恢复的时间。

所以，处在快节奏生活中的我们都需要知道如何消除压力。

本书通过原理解析为你介绍了多种解除压力的科学练习方法，让你轻松自信，精力充沛！

## <<消除压力>>

### 作者简介

格尔德·施耐克：教授、医学博士、外科医生、预防医学与运动医学专家，汉堡音乐与戏剧应用技术大学音乐医学系主任，德国预防医学与预防科学管理协会主席；著有多部关于预防医学的通俗或专业书籍。

经常在国内外举办各种颇受欢迎的演讲或研讨会。

## <<消除压力>>

### 书籍目录

紧张压力——21世纪的困苦无论在什么地方，只要在同一地点和同一时间紧张压力以三维的方式施加影响紧张压力需要抗紧张压力以减速替代加速预防医学是新型医学的希望感受心理学在预防方面的作用习惯性练习——有效对付紧张压力的战略“早上好”练习“吊桥”练习“茧式”练习户外练习“熊力”练习“魔翼”练习“七里靴”练习有意识的静心练习7——一个完美的数字有意义的激励健康带来满足感幸福是可以得到的联系方式

<<消除压力>>

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>