

<<清晨3分钟改变你一生>>

图书基本信息

书名：<<清晨3分钟改变你一生>>

13位ISBN编号：9787543662315

10位ISBN编号：7543662310

出版时间：2010-4

出版时间：青岛

作者：佐藤传

页数：127

译者：魏丽华

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>

<<清晨3分钟改变你一生>>

前言

清晨，小鸟们为什么会齐鸣？

那是因为，伴随着日出，树木们一起开始了光合作用，释放出大量新鲜的氧气到空气中来的缘故。

“啊……啊……”小鸟们贪婪地呼吸着这“久违”的新鲜空气。

它们的深呼吸，化作那美妙的歌声。

清晨，充满着氧气的空气如此清新。

没有人，没有车，没有污浊，只有清新。

晨起，沐浴着朝阳，脑内的血清素浓度骤然上升。

当血清素不足时，人就会闷闷不乐，或是无法控制自己的情绪。

幸福指数，由血清素决定。

我在市中心执教学习班25年。

那不是普通的学习班，而是传授如何快速提高学习能力的辅导班。

比如，告诉学生用毛笔书写，汉字更容易掌握；用钢笔计算，错误率会骤降。

我快乐地实践着这些符合思维科学的学习方法。

祖父是佛教学者，父亲是脑外科医生。

因而我从小就对佛教与医学知识充满好奇。

而且现在还定期主持召开“早餐会”和“健康会”等。

在这四分之一世纪的时间里，通过教学实践总结出来的关于早晨与夜晚良好习惯的养成，确实改变了学生及其监护人的生活。

我自己也从中获益匪浅。

通过出版著作、在上市公司演讲以及召开研讨会等，将自己的梦想变成了现实。

本书介绍了人人皆能、简单易行、令人耳目一新的三分钟“清晨好习惯”。

我相信它一定能带你迈向幸福的彼岸。

让我们向着梦想，改变一下“清晨的习惯”吧！

梦想领航员 佐藤传

<<清晨3分钟改变你一生>>

内容概要

要让自己尽情享受清晨独处“黄金3分钟”！

它会给你带来一种安静而又兴奋的奇妙感觉。

与朝阳同行，是实现身心健康和财源滚滚的大前提。

最好在清晨第缕阳光中醒来。

让阳光直射你的卧室。

让自己在喜欢的音乐中醒来吧！

预先设定好你钟爱的音乐，切忌在闹铃声中惊醒。

无论雨雪风霜，永远打开窗户。

因为从窗户进来的新鲜空气会将屋内的污浊之气一扫而空，人体内也能得到新鲜氧气的补充，从而使身体、精神、空间都能焕然一新。

起床之后应直奔浴室。

沐浴的时候，要大声说出你的梦想。

对自己梦想的肯定有助于梦想的实现，而大声表白自己的梦想则有助于积极的自我暗示。

学会在清晨享受没有电视的片刻宁静吧。

你完全可以只是徜徉于梦想的海洋之中。

检查一下当天的计划，考虑一下人生的远景。

这样的清晨才会改变你的人生。

<<清晨3分钟改变你一生>>

作者简介

作者：(日本)佐藤传 译者：魏丽华

<<清晨3分钟改变你一生>>

书籍目录

序第1章 清晨为何重要？

1 宇宙的节拍——早起2 晕乎的状态，成功的关键3 新年伊始，梦想起航4 清晨的独处5 口到心到，梦想成真6 潜意识的驱动7 音乐增强免疫力8 发掘真实的自我9 为成功编程10 能力兴奋剂11 增强体力，远离忧郁第2章 在晨曦中醒来12 清晨五味13 在晨曦中醒来14 远离闹钟15 被窝里握拳16 十秒床上端坐17 神奇的葡萄柚香味18 无论雨雪风霜，永远打开窗户19 沐浴时刻，梦想表白20 轻轻洗脸，细语倾诉21 刷牙龈22 点眼药23 量体温第3章 心静幸福来24 远离电视25 远离凄惨的画面26 手机请稍等27 舒展肢体28 写下梦想29 直面邪念30 喝杯水31 吃早餐32 上厕所33 “方便”与梦想34 引体向上35 插上一朵小花36 赤足走在沙滩上第4章 离家的时候是呼唤幸运的时候37 巧用护身符38 明确规划39 固定的文具，美好的心情40 备忘清单41 用包的讲究42 腿部涂点按摩霜43 整理好鞋子44 打扫玄关45 面对镜子微笑46 感谢先祖

<<清晨3分钟改变你一生>>

章节摘录

从历史的长河来看，我们在人工照明中生活的时间，只是眨眼的一瞬。

你知道宇宙日历吗？

如果将宇宙诞生至今看做一年，即将宇宙一百五十亿年的历史浓缩为一年，那么其间的一秒约等于现实中的五百年。

假定宇宙诞生于一月一日零时。

那么地球诞生于九月十四日。

人类的诞生，则在更后的十二月三十一日晚九时三十分。

产业革命的兴起，众多科学的发明和发现则出现在除夕夜十一时五十九分五十九秒。

一切都在瞬息之间。

我们的DNA中，深深地嵌入了与太阳同步的节拍。

与朝阳一同醒来。

遵循自然的节拍、宇宙的节拍。

这样，我们这些生活在地球上的生物，才能闪耀出生命最耀眼的光芒。

我们有这样一种心理：晕乎就等于“不好、消极”。

“喂！

别晕乎了！

”大概我们每一个人都曾体会过这样的批评。

在小学时代就常常听到老师对我们说同样的话。

然而，同样的“晕乎”，为什么在清晨就变得非常重要呢？

晨起时的晕乎状态下会产生一种特别的“脑电波”，它介于睡眠时的 δ 波与放松时的 α 波之间。

而就在此时，真实的心情、潜在的意识才会真正显现出来。

解决问题的奇思妙想、从未有过的灵机一动都会自然迸发。

一切仿佛来自上天的恩赐。

借用我的知己山崎拓巳的话，不用着急从清晨“晕乎”的状态中“解脱出来”。

学会享受这种“晕乎”的感觉，记下来自宇宙和心底的真实信息。

<<清晨3分钟改变你一生>>

编辑推荐

这本书告诉我们，要快快乐乐地去迎接每天清晨的到来。
在匆匆忙忙的清晨之中，有许多重要的事情需要我们着手去做。
全书内容丰富实用，为了未来的个人发展，我将按照书中教给我的去实践。

<<清晨3分钟改变你一生>>

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>