

<<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：9787543684348

10位ISBN编号：7543684349

出版时间：2012-7

出版时间：青岛出版社

作者：佐藤传

页数：127

字数：40000

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

佐藤传所著的《清晨3分钟改变你一生》告诉你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。

《清晨3分钟改变你一生》助你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

<<清晨3分钟改变你一生>>

- 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

第5章 穿戴整齐上班去

- 47 早晨嚼嚼口香糖
- 48 戴上耳塞, 拒绝噪音
- 49 欣赏明快的音乐
- 50 留住最美的瞬间
- 51 座右铭天天看
- 52 骑车上下班

## <<清晨3分钟改变你一生>>

### 章节摘录

版权页：9为成功编程 MLB选手铃木一郎，在进入击球区之前，会在下一击球手准备区认真做准备活动。

如果仔细观察，你会发现他每次都重复同样的动作，而且顺序也完全相同。

甚至每次进入击球区后的姿势也都一样。

不是凭一时冲动，而是按照既定程序去做的话，心情就能得到放松。

并且在放松之中，情绪就会高涨。

这一点非常重要。

平时，我们总是刻意地集中注意力，效果却差强人意。

在坚硬的土地上期待插秧和丰收，结果是怎么也插不上秧苗的，自然就会陷入焦急、烦恼的恶性循环之中。

其实，首先应该放松心情，等土地变得松软之后再耕作。

只有这样才能让秧苗、种子日渐长大。

我的一位畅销书作家朋友，每次写作之前，都要先说三遍“谢谢”，然后亲吻鼠标，才敲击键盘开始写作。

按照他的说法，每次经过这样的仪式之后，总能顺利地写下去。

他今年又推出的新话题受到媒体的一致欢迎。

10能力兴奋剂 你听过“peak performance”吗？

用于运动员，指其“最佳表现时刻”；用于商人，则指其在展会上倾倒众生的瞬间。

换句话说，就是指某人在工作中能力发挥到极致的时刻。

如果状态不佳时也能够瞬间提高意志力，达到这种“peak performance”的巅峰状态该有多好啊！

事实上，所谓的一流运动员都在悄悄钻研这种技巧。

为此，他们都有适合自己的诀窍。

可能是猛吸一口毛巾的香味，也可能是用力握一下随身的护身符。

## <<清晨3分钟改变你一生>>

### 媒体关注与评论

这本书告诉我们，要快快乐乐去地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。

——(34岁女性，公司职员) 我愿让我家的每个人都来读一读这本书，一家子在清晨中快乐地扬帆起航！

——(40岁男性，在进口贸易公司工作) 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。

——(22岁女性，学生)

## <<清晨3分钟改变你一生>>

### 编辑推荐

《清晨3分钟改变你一生(精装本)》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。只要你试着按照书中的52个小习惯去做，你的人生将为之一变。

<<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>