

<<完美逃离>>

图书基本信息

书名：<<完美逃离>>

13位ISBN编号：9787504351258

10位ISBN编号：7504351253

出版时间：2006-12

出版时间：中国广播电视出版社

作者：弗兰特雷,

译者：鞠婧琦

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>

<<完美逃离>>

内容概要

《完美逃离:5分钟快乐减压计划》：心情平和，精力集中，内心轻松，这一切离你只有5分钟之规遥！

你每一天的生活是否都步履匆匆，而晚上倒在床上时又感到一无所成、空虚寂寞?你是否在工作上非常努力但又感到仿佛大部分时间都花费在了无关紧要的事情上?你是否感到排山倒海般的压力和自己长期的紧张状态？

如果每一天你能完成自己分内的事情，同时又能够感到心境平和、精力集中、不被压力所困扰，那又会是怎样呢？

你在生活中又有多少时间能让自己做到精力集中、目标明确、全身心地投入到当前时刻呢？

用5分钟来改变这一切怎么样？

<<完美逃离>>

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>