

<<善待生命:春夏秋冬自然疗法>>

图书基本信息

书名：<<善待生命:春夏秋冬自然疗法>>

13位ISBN编号：9787506246378

10位ISBN编号：7506246376

出版时间：2000-07

出版公司：世界图书出版公司

作者：(英)亚历山大

译者：林秀蔓

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>

<<善待生命:春夏秋冬自然疗法>>

内容概要

春季：身体的季节 木的季节和邪恶的风，春天的饮食指导：督促自己开始健康而自然的饮食、运动：开始连作你的身体。

夏季：感性的季节 火的季节和邪恶的火、运动的重返，改变饮食以适应夏天，西藏医学之简述。

秋季：心灵的季节 印地安夏日：秋天的先驱，属于金属、空气与干燥的季节，秋季的饮食，秋季的运动，寻找生活的轨道。

冬季：灵魂的季节 水的季节和邪恶的寒冷，冬季饮食：巩固与强化。

冬季补品，冬季里使用的香料运动与冬季，一帖光的药剂：保持精神，冬日的宁静：内省与成长的时光、冥想。

<<善待生命:春夏秋冬自然疗法>>

书籍目录

关于四季的初步介绍/随着季节来生活/长期以来被遗忘的关于季节的智慧
五种能量：中国人对于季节的看法/兜莎的平衡：爱尔凡达与一年
自然疗法：控制治疗力量的因子/你现在的定位（自我评估测验）
春季 身体的季节/木的季节和风邪
春天的饮食指导：开始健康而自然的饮食
运动：开始活动你的身体/三月/洁净的春天：净化空间
怂恿自己：开发对于按摩的享受/四月/以滋养品提高你的健康
舒展四肢：让身体变得柔软/伸展的极致/五月/净化的时刻/排毒
照料你的淋巴系统/神秘的摩尔（ Moor ）/手推法淋巴引流
与舞蹈相伴/夏季 感性的季节/火的季节和火邪
运动的重返/改变饮食以适应夏天/中国西藏医学简述
减肥与心灵饮食法/“多吃、减肥”的健康饮食计划
六月/审理自己的情感/可能有效解放情感的肢体动作系统
七月/提高自我的评价/用歌唱让自己快乐/游戏的力量
假日的健康与娱乐/八月/果汁的享用/活出你的生命力
生化动能疗法：两种了解个人情绪的方法
秋季 心灵的季节/属于金属、空气与干燥的季节
秋季的饮食/秋季的运动/寻找生活的轨道
九月/从空间管理到时间管理/神经语言程式：沟通的主宰
十月/盛秋的净化：为预备过冬而强健体魄
十一月/压力：当一个超人的代价/坤度课程：赶走压力并增强自我肯定
艺术治疗：释放你的内在/冬季 收藏的季节/水的季节和寒邪
冬季饮食：巩固与强化/冬季补品/冬季使用的香料
冬季与运动/一帖光的药剂：保持精神焕发/冥想
十一月/自我肯定的运用/一月/利用声音净化空间
家中的色彩运用/二月/寻找快乐/结束与开始/一年的回顾

<<善待生命:春夏秋冬自然疗法>>

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>