

<<至简生活的100个行动方案>>

图书基本信息

书名：<<至简生活的100个行动方案>>

13位ISBN编号：9787509105894

10位ISBN编号：7509105897

出版时间：2007-1

出版时间：人民军医出版社

作者：宿春礼

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>

## <<至简生活的100个行动方案>>

### 内容概要

本书提出了至简生活的理念，倡导一种健康纯净、轻松愉快的精神田园生活。全书分十二章分别如何选择、如何发现心理美、缓解压力、保持平常心、学会快乐、轻松放弃、轻松处世、学会理财，简单工作、健康生活方式和如何留出心灵空间等自我调适的100个切实可行的方法。本书语言清新，流畅，可读性强，可作为常常遇到心灵困扰的人们、忙碌的人们的知心朋友。

## <<至简生活的100个行动方案>>

### 书籍目录

第一章 生活，你可以选择简单 看清生活的真相 看淡外在的成功 活出真实的自己 让心灵回归简单 不为金钱所累 追求自我价值的实现 跳出忙碌的圈子 树立自己的生活标准 选择简单生活第二章 用好生活的减法 放弃生活中的“第四个面包” 减掉不必要的生活内容 清楚什么是你真正想要的 放下欲望的包袱 不要让自己成为名牌的奴隶 用好生活的减法 懂得适可而止 学会说“不” 去伪存真，简约生活第三章 用心生活，发现生活的美 打开心灵的眼睛 在平凡中捡拾情趣 享受此刻 和自然“亲密接触” 牵上你的蜗牛去散步 还自己一颗童心 换一双眼睛看生活第四章 简化压力，轻松生活 抛开一切，让自己闲一段 放慢生活的节奏 在宁静中忘却压力 培养一项业余爱好 跳出效率的“陷阱” 运用放松疗法 学会忙里偷闲 不要把工作当成苦役 为自己的心灵“留白” 别让自己活得太累第五章 保持一颗平常心第六章 快乐其实也简单第七章 明智选择，轻松放弃第八章 轻松处世，简单做人第九章 轻松理财，简单生活第十章 简单工作第十一章 简简单单，健健康康第十二章 留一个空间给自己

<<至简生活的100个行动方案>>

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>