第一图书网, tushu007.com

<<美好五分钟>>

图书基本信息

书名：<<美好五分钟>>

13位ISBN编号：9787510027215

10位ISBN编号：7510027217

出版时间：2011-1

出版时间：世界图书出版公司

作者：（美）布兰特利，（美）米尔斯坦　著，张颖　等译

页数：237

译者：张颖颖

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

内容概要

你时常在结束忙碌的一天后，躺倒在床上，心里却有一股说不出的不满足?你常常觉得负荷过重、压力过大，人生只是日复一日的循环?杜克大学整合医学中心减压觉知疗法项目的创办人布兰特利博士，提供了简单又特别的方法，来帮助人们达成有效而恒久的改变。
每晚花上五分钟，挑选书里一则修习，做一遍，就能创造一个平静、愉快、享受的夜晚。
除此之外，若能持续每天练习，你将发现，这美好的五分钟会成为你这辈子送给自己最棒的礼物！

第一图书网, tushu007.com

作者简介

杰弗里·布兰特利(Jeffrey Brantley)
　医学博士，杜克大学精神医学系顾问，杜克大学整合医学中心的减压觉知疗法项目的创办人和主任。
他曾多次代表该项目接受电台、电视及报纸的采访。
他的专著有畅销书《安抚焦虑之心》和《美好五分钟》系列图书。

书籍目录

引言第一部分　基本原理第二部分　修习把工作留在工作的地方　1.放松，将自己从工作中释放出辣　2.明目　3.让身体飘浮　4.那些挥之不去的工作日记忆　5.在工作日的最后松弛下来　6.不必是专家　7.将工作负荷减到最小　8.注意你的速度　9.解除消极　10.亲爱的朋友和同事　11.身体恢复　12.今天做好明天的计划——然后置之一边　13.松开自己，　14.没完没了的杂事　15.给予奖励　16.耐心的技巧　17.回家，好运　18.取悦自己　19.发现你的释放之门　20.身体的全面检查　21.思维漫步　22.在回家的路上，做一个旅行者　23.打破常规　24.内心聚焦　25.完全开放的空间　26.回家的路丰富你的家庭生活恢复与他人的关系一夜好眠做好准备

章节摘录

版权页：插图：降低标准如果为了满足他人的需求，你对自己要求过高，那么，你会很难说“不”。
每天都会有些责任义务要你完成。
这个时候，你可能就会身感内疚或焦虑难耐。
要降低对自己的标准，需要下很大的决心，做很多的修习。
但是，学会说“不”能挽救你的性命；它会让你远离这些没完没了的破事，而这堆破事都是远远超过你负荷的过多的责任、额外的工作、没必要的期限，它们偷换了你宝贵的精力与时间。
花一会儿的功夫，锻炼一下自己说“不”的能力，不要让它们继续消耗你的精力。

媒体关注与评论

不论是开车途中、做饭、吃饭、看人、做事、散步、做爱或做任何事，都可以用上这一招。
每次的“此刻”至少要延续五分钟，你才能感觉到其妙处。
每次“此刻”之间，可以做一次轻松的深呼吸，它能使你很快地进入当下。
——畅销书《活在当下》作者芭芭拉·安吉丽思

编辑推荐

《美好五分钟:减压安睡的100则修习》：心灵，心知，心时尚

第一图书网, tushu007.com

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