

<<放过自己>>

图书基本信息

书名：<<放过自己>>

13位ISBN编号：9787538558517

10位ISBN编号：7538558519

出版时间：2011-11

出版时间：北方妇女儿童出版社

作者：陈丽

页数：227

字数：160000

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>

<<放过自己>>

内容概要

女人所有的不完美，都是因为心态惹的祸。
调整好自己的心态，幸福才不会为“心”所缚，真正领会“幸福即是一种心态”的境界。

《放过自己——幸福女人的50堂心态课》精选出50个心态范例，从情绪疏引法、打开过去心结、寻找心灵绿洲、展露女人风韵，运动改变心态等8个方面，结合大量生动的案例，向希望获得幸福的女性讲述如何调节自己的心态，从而获得事业、生活的幸福。

<<放过自己>>

作者简介

陈丽

自由撰稿者，女性情感问题专家，在北京某著名杂志担任专栏作家。

先后在网络上发表《婚变》《今日有约》《故乡》等作品，并和多家出版社、女性情感网站建立合作关系。

她坚持以真挚的情感去写作，希望自己多年悟出的减压心得能够帮助更多的女性朋友。

<<放过自己>>

书籍目录

- 辑一 倒出心中尘埃，别让心灵之轮跑进死胡同
忘掉自己的欲望，才能放慢前进的脚步
善待过去，走出心灵的牢狱
抛掉格格不入，更能成就自我
换位思考让心灵柳暗花明
借阿Q精神找到心态的平衡
学会心理暗示，做自己情绪的主人
- 辑二 掌握私有时光，在忙碌中找到心灵绿洲
品味精致生活，一杯咖啡的时光也能小憩
解救自己，公事休想敲开我的家门
规律生活成就好心态
借机“出轨”，给疲惫的心灵洗个澡
不做黄脸婆，学会花钱买个好心情
把同事当成姊妹，女人的工作哲学
- 辑三 运动改变心态，坏情绪随汗水流出来
放逐自己，旅游可以散心
瑜伽让你回归自然的宁静与安详
晨练开启清晨的第一抹微笑
走进健身房，青春又回到你的身边
舞动起来，跳出女人的自信与美丽
走近大海，让浪花抚平内心的褶皱
- 辑四 释放快乐心态，女人味在笑声中绽放
让动人微笑拉近彼此的距离
幽默的女人离幸福最近
学会赞美的女人心中有阳光
在聆听中留一份沉默给自己
宽容别人就是善待自己
将“爱屋及乌”进行到底
- 辑五 懂得给自己花钱，幸福女人是装扮出来的
聪明女人用化妆品扮出美丽心情
喜爱音乐的灵魂不会孤单
一抹绿色让你的办公室盈满灵动
淡淡香气秀出女人独特魅力
恋爱吧，爱情是幸福女人的特权
鸟语花香的家才是心灵的驿站
- 辑六 学会坏情绪疏引法，瞬间拥有快乐心情
闺中密友，女人的心灵按摩师
做个“白日梦”，梦幻带来好心情
懂得品味红酒的女人也懂得品味生活
懂得哭泣，会哭的女人才笑到最后
把心事写下来，你的知己可以是日志
结交新朋友，一个朋友就是一个精彩的世界
逛街是女人放松自己的最好娱乐
职场充电，把自己训练成有涵养的女人
- 辑七 懂得爱惜身体，健康的身体是幸福之本

<<放过自己>>

拥有健康，要从规律的饮食开始

一杯暖茶暖到女人心

放弃自怜，不让无病呻吟纠缠你

懂得珍惜现在的女人最快乐

甜言蜜语是女人的精神食粮

对世间的美好要心存感恩

辑八 读懂生活滋味，展露成熟女人的迷人风韵

反省让女人从迷失中找回自己

知足常乐，幸福女人就是这么简单

爱上自己，自信的女人最快乐

分清工作与家庭，做个优雅从容的女人

为了爱，请向爱你的人撒娇吧

常回家看看，父母的的笑容最暖心

<<放过自己>>

编辑推荐

1.此书结合职业女性在生活、工作、恋爱、婚姻等方面遇到的“小事情”、“小麻烦”、“小烦恼”，契合她们需要缓解压力的诉求，帮助她们远离抑郁、烦躁、疲倦等负面情绪，获得一个健康幸福的生活。

2.本书选取最贴近职场女性生活的事例，以独特的视角解读女人坏情绪的根源，提出50种简单易学的心情疏导法，帮助女性从负面情绪中解脱出来，获得幸福一生的好心态。

3.市场上同类书往往从心灵励志方面，用故事与感悟打动人。此书则采用案例+感悟+方法的结构，方法穿插于案例与感悟之中，让读者调整心态时操作起来更简单，更明确。

<<放过自己>>

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>