

## <<我能让你零压力>>

### 图书基本信息

书名：<<我能让你零压力>>

13位ISBN编号：9787538738445

10位ISBN编号：7538738444

出版时间：2011-12

出版时间：时代文艺

作者：保罗·麦肯纳

页数：147

字数：95000

译者：尹晓静

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>

## &lt;&lt;我能让你零压力&gt;&gt;

## 前言

恭喜你——即将拥有更加健康、快乐和幸福的生活！

如果能够释放压力，我们的心情将会更加愉悦，寿命会显著延长，睡眠质量得到有效提高，在面临两难抉择时，也将作出更加睿智的判断。

最重要的是，生活质量将由此获得全面提升。

生活中，每个人或多或少都会面临压力。

令人遗憾的是，只有极少数人能够妥善处理这些压力。

一项惊人的调研数据表明，在不幸患疾病的人群中，因压力过大引起疾病的人数比例达到了百分之五十。

最近一项科学研究也显示，当前经济形势下，迫于工作压力加大而辞职的人数较先前增加了许多。

本书中的减压策略浓缩了来自世界一流的医生和成功的企业家们的精辟观点，毫无疑问，这些真知灼见，将大大帮助你改善身体健康状况和精神面貌，提高工作效率。

这本书不仅仅意在为饱受压力折磨或焦虑过度的人提供帮助，它同样也适用于渴望过上更加愉悦的生活、精神更加饱满、能够真正享受生活带来的欢乐的人。

这也不仅仅是一本书，更是一套释放压力的神奇法则。

本书附带一张CD，这张起关键作用的CD将助你一臂之力，带你进入深度轻松状态，重新获得心灵的自由。

它必将令你的精神面貌焕然一新，每天的工作生活也会更加富有激情和乐趣。

近期的科学研究表明，这套策略是应对压力过大引起的疾病的最快且最行之有效的治疗办法之一。

我积累二十五年的研究经验，花费数月时间认真撰写这本书，相信它一定会成为你的好伙伴，帮助你拥有平和的心态。

当我们学会正确对待生活中的压力和烦恼，我们将能够迅速地恢复元气，长期保持最佳精神状态。

值得注意的是，亲身实践者的反馈信息表明，这是一套非常行之有效的系统，他们经过一段时期的训练，不仅自我感觉更加良好，而且广泛受到周围人的一致好评，“确实看上去比实际年龄年轻许多”。

这一点不足为奇。

我曾经遇见一位病人，初次见面时，他的脸上写满忧郁。

在他坚持按照本书的内容训练一段时间之后，那张饱经风霜的脸庞已然变了模样。

他比从前看上去精神抖擞，神采飞扬，无论走到哪里，脸上都洋溢着笑容。

没错，我期待您也可以像他一样，过上快乐、自由、愉悦、富足的生活。

生活在别处有人告诉我，需要一些压力来激励自己。

然而，这个世界上顶尖的、出类拔萃的优秀人士很好地实践了书中的策略。

结果表明，消除压迫感和紧张情绪，绝不会使人们丧失自我激励能力。

实际上，如果学会掌控压力，排除不必要的烦恼，并在日常生活中保持轻松愉悦的状态，我们将会更加活力四射，做事会更加有效率，快乐也自然而然随之而来。

我们应当认识到，走出困境的关键性因素是释放压力，解除忧愁。

这是本书将重点探讨的生存关键技能。

通过系统训练，我们相信，你将拥有更加丰富细腻的情感，能够自如地掌控任何情形下的愤怒、悲伤等情绪，同时，个人的精神面貌也会发生很大变化。

一些消极负面的情绪，生气、忧虑、恐惧，等等，将明显减少，同时也会提升幸福感。

怎样践行这套策略——它包括两部分，一本书和一张CD这本书由一些简短的章节构成，阅读每一章节仅仅需要花费十几分钟。

书中讲述的重要的细节信息将加深您对这套减压策略的理解，帮助您了解我们的大脑和身体是如何系统性运转的。

大部分章节包含一到两个重要的实践环节。

你需要做的是，根据这些指导去训练自己，你无论身处多么恶劣的环境，都努力让身心适应各种变化。

## <<我能让你零压力>>

也许你会试图一口气读完这本书，但是，你要记住，每当进入放松状态，速度不是最重要的。只要你愿意，可以随身携带这本小书，尽可能反复练习书中的策略，你将会收获更多。为了保持通过努力练习获得的那份自由、宁静、平和的心态，请坚持每天使用这张CD。

尽可能地乐在其中吧！

身心愈投入，效果也将愈明显。

积极的正面情绪将在潜意识里得到增强。

如果一周中的每一天都在坚持练习，你会惊喜地发现，仿佛一夜之间，紧张情绪得到了缓和，压力的强度也正在逐步减弱，对生活的满足感却越来越强烈。

因此，你也会更加健康和幸福地生活。

为了能够在身处重重压力之下，重获内心宁静平和的心态，我创作完成这本书和CD，但愿你每时每刻都能享受美妙生活。

为了你的健康，你的成功，你的幸福和你的欢乐！

这张CD让我们的心灵瞬间获得安宁大脑就像一台计算机，有着自身的软件系统，我们得以依靠它进行缜密思考和按部就班地行事。

过去的岁月中，我接触到了许多形形色色的人，也遭遇过这样那样的烦恼，这使我意识到，所有的烦恼都有着共同的根源，即来自我们潜意识里对生活的消极态度。

这本书将引领我们重拾积极向上的精神和奋发图强的毅力。

当我们能够彻底地放松，沉醉于自然的状态，潜意识将会重构一切，所有的烦恼会消失得无影无踪。

因此，我们会再次获得愉悦之情，凤凰涅槃，重获新生。

认真倾听这张CD，你将会马上进入一种忘我的轻松自由状态，会被积极向上的情绪所深深吸引和感染。

至于这套策略的有效性和可行性，你大可不必担心。

请放心大胆使用一项最近的调研结果表明，常听这张CD，将大幅度提高自我释放压力和拥有平和心态的能力。

不要犹豫——赶紧尝试一下吧！

## <<我能让你零压力>>

### 内容概要

每个人在生活中都面临着一定程度的压力，但几乎没有人能很好地处理这个问题。据统计，人们去看医生的原因中，有50%与压力相关。最新的一项科学研究表明，在目前不景气的经济环境下，越来越多的人因为承受不了压力而失去工作。这个数字相当惊人，超过了以往任何时候。这本书将帮助你更好地控制压力，从而让你自我感觉更好、生活更加幸福。通过使用书中提供的方法，你的免疫系统会变得更强健有力，你的耐力会显著增加，并促使你做出更好的决策。最棒的一点是，你的总体生活质量将大大提高。

## <<我能让你零压力>>

### 作者简介

保罗·麦肯纳博士：保罗·麦肯纳博士是世界上最成功的心理放松大师，曾经帮助上百万的人成功减肥、戒烟、树立信心和改变生活。

他同时还是一名励志类畅销书作家，著作包括《我能让你富》《7天改变你的生活》《立获自信》《我能让你睡》等国际畅销励志图书。

他曾在42个国家的电视屏幕上展示自己的才能，主持的电视节目拥有5亿名观众。

他在美国广播公司ABC、早安美国、晚间娱乐、第一直播等热播电视节目上的特殊表现，使美国观众赞叹不已。

保罗·麦肯纳博士曾经帮助奥林匹克运动会金牌获得者、世界顶级企业家、摇滚巨星、好莱坞电影明星以及皇室人员改变生活。

《伦敦时报》曾把他命名为“当代世界上最有影响力的权威人士”。

## <<我能让你零压力>>

### 书籍目录

- 序言
- 第一章 全面深入认识了解压力
  - 认识压力，才能了解压力
  - 平衡人体的应激反应
- 第二章 掌控压力的秘诀
  - 学会深度放松
  - 从大脑到心脏的最有效练习
- 第三章 掌握节奏至关重要
  - 你会过劳死吗
  - 工作和休憩的自然循环
  - 系统性放松，其实很简单
- 第四章 宁静锚的强大效应
  - 我们实在是太需要静下心来来了
  - 为了美好生活，请释放压力
- 第五章 最终释放压力技巧
  - 大家一起来运动吧
  - 赶快行动吧
  - 立即采取行动
- 第六章 焦虑也有益处
  - 焦虑其实并不可怕
  - 学会解决最棘手的难题
  - 问题解决策略之一
  - 问题解决策略之二
  - 问题解决策略之三
- 第七章 心安即是安心
  - 解决内心矛盾冲突
  - 重置你的心理焦虑刻度表
- 第八章 撰写新人生
  - 关于压力和焦虑的故事
  - 丢弃那些与压力和焦虑相关的自我评价吧
- 第九章 改变观察世界的视角
  - 事情之所以与众不同
  - 掌控自我
- 第十章 如何治愈伤疤
  - 从应激反应中解脱
  - 重新审视不愉快的经历
- 第十一章 活在当下
  - 拥有所有的玩偶，却不能拥有欢乐
  - 80 / 20原则：让我们寻求改变的动力
  - 重新审视你的能力
- 第十二章 愉悦的秘诀
  - 笑声至关重要
  - 完全沉浸在幸福之中
  - 共同创造欢乐的世界
- 第十三章 值得欣赏、懂得欣赏

## <<我能让你零压力>>

快乐的力量

自我感觉要良好

奥斯维辛的日落也很美

一颗感恩的心

时刻记录快乐

第十四章 常常遇到的提问

日记的力量

我的心情日记本

第一天

第二天

第三天

第四天

第五天

第六天

第七天

第八天

第九天

第十天

第十一天

第十二天

第十三天

第十四天

附录部分

《我能让你零压力》的催眠CD内容

<<我能让你零压力>>

章节摘录

<<我能让你零压力>>

媒体关注与评论

<<我能让你零压力>>

编辑推荐

<<我能让你零压力>>

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>