

<<轻松40招女人没压力>>

图书基本信息

书名：<<轻松40招女人没压力>>

13位ISBN编号：9787539636108

10位ISBN编号：7539636106

出版时间：2011-1

出版时间：安徽文艺出版社

作者：丽奈特·艾伦

页数：169

译者：余书娴

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>

<<轻松40招女人没压力>>

内容概要

作为英国一位著名的生活教练和作家，丽奈特·艾伦公开了她所有的成功绝招，帮助你创造一种身心平衡、欢乐有趣、远离压力的充实生活。

<<轻松40招女人没压力>>

作者简介

丽奈特·艾伦，英国广受欢迎的“女子生活教练”，为各行各业的女性提供生活上的指导。其力作《轻松40招，女人没压力》被评为英因年度最佳畅销书，被无数女性奉为超越自己、战胜生活的“巧克力宝典”。

<<轻松40招女人没压力>>

书籍目录

致谢如何使用这本书？

- 1 不会吧，我这么老了……2 你照顾好自己了吗？
- 3 设定心理防线，找到你的平行宇宙！
- 4 让我们充满激情！
- 5 注意！
- 潜意识在工作！
- 6 女人的交通安全规则——停、听、行！
- 7 删掉“问题”这个词8 搞清楚你的个人价值观！
- 9 只要五分钟而已！
- 10 你的购物单上有什么？
- 11 检查一下你自己的身体！
- 12 让你的事业腾飞！
- 13 感情的吸血鬼……14 钱，钱，钱！
- 15 安静你的环境，安静你的心灵！
- 16 迷失了方向？
- 17 赶紧做白日梦吧！
- 18 你今天感觉怎么样？
- 19 来吧，锻炼你的自信肌！
- 20 享受当下！
- 21 情绪高低游戏……

<<轻松40招女人没压力>>

章节摘录

与人交往时，你是否感到疲惫，因为你所谓的“朋友”越来越过分了？

也许某个同事正在利用你的好脾气？

也许你已经忍了一个同事好久了，你的沮丧已经达到了临界点？

那么你很可能需要设定一些心理防线，这没有听起来那么可怕！

我们都有心理防线，不是吗？

要是有人越过了这些无形的防线，它们就会刺痛我们，就像触电一样！

当然，它们不会刺痛“越线者”。

事实上，这些防线常常是看不见的，所以人们意识不到它们的存在。

他们越来越过分，我们则沉默地郁积着不满，直到有一天，我们忍无可忍地对着“越线者”咆哮起来，他们目瞪口呆地看着我们，认为我们的行为古怪，不符合常态！

你的耐心只能到此为止。

他们应该看见你的心理防线快崩溃了！

他们应该注意到的。

他们应该意识到自己正在侵犯你的私人空间。

正在冒很大的风险……不是吗？

哦，其实不是！

他们可能压根不知道有那么一道心理防线……除非你告诉他们。

我们说的不仅是心理防线，身体防线也一样重要。

情感上。

人们知道他们可以利用你的好脾气，甚至真以为你不会介意当他们生活上的“私人助理”。

身体上，侵犯你私人空间的人也是在入侵你的情感。

一般来说，你的私人空间离你只有自三的一臂之长，没有你的邀请，谁也不许越过来。

不请自来的人们很可能让我们感到被侵犯和被威胁。

所以，你的防线在哪里呢？

你知道自己有防线么？

农民会清晰地划出自己的土地。

我相信你也知道自己的财产在哪，邻居的又在哪。

所以，你怎么会不知道自己的心理防线在哪呢？

我的一个客户叫劳拉，她的同事莎拉不幸恋爱了，可以这么说。

她完全被那个迷人的马克迷住了，但又没有勇气更进一步。

劳拉每天都得面对莎拉的絮絮叨叨，马克今天说了什么或没说什么，他说的话到底是什么意思，或者也许是什么意思。

劳拉很想帮她。

她想表示同情。

因为她不想伤害那已经脆弱不堪的朋友，但是她很快失去了耐心。

劳拉有时觉得她们唯一的话题就是马克，她想说的话，和马克比起来，莎拉都觉得无关紧要。

劳拉渐渐感到，在和莎拉的友情中，她唯一的作用就是分析迷人的马克的心理，老实说，劳拉真希望那迷人的马克消失到某个平行宇宙中去！

因为实在不耐烦了，劳拉同意了我的建议，和莎拉设定一道防线，即15分钟规则。

我让她和莎拉坐下来，对莎拉坦白，然后制定规则。

规则就是：劳拉那害乐相思病的朋友每次只有15分钟谈论迷人的马克，然后就要换全新的话题。

什么话题不重要，只要不是马克。

一周后，情形完全大变。

劳拉的朋友同意遵守15分钟规则。

谈论完马克后，莎拉就问劳拉的周末过得怎么样，发生了什么，她有什么感受。

<<轻松40招女人没压力>>

她们意识到，除了迷人的马克，她们还有很多更有趣的话题。
事实上，那迷人的马克好像真的消失在平行宇宙了，正如劳拉之前所愿！

.....

<<轻松40招女人没压力>>

媒体关注与评论

“丽奈特让我们洞悉了生活魔术师所有的绝招！”
——登尼斯·道格拉斯（《黑美人发型杂志》专栏作家） “一劳永逸地推进你的生活，看它在一夜之间发生巨变。
（我发誓！
）” ——《法国健康杂志》 “行之有效的绝招。
不管你是想减肥，想给自己多点时间，还是想降低你的压力指数。
” ——《减肥杂志》 “每一位忙碌的女人（哦，其实是所有的女人）都应该听从丽奈特的建议，因为它们特别奏效！”
——夏洛蒂·史密斯（《自然健康与安乐杂志》编辑）

<<轻松40招女人没压力>>

编辑推荐

随心所欲地使用丽奈特·艾伦编著的《轻松40招 女人没压力》这本书吧：从头开始读，挨篇读下去，或者运用一下你的直觉。

方法就是双手捧着书。

然后全神贯注地想出生活中某个具体问题。

想好了再打开书，随便翻到一页开始读。

可能你翻到的那一页就有一个绝招可以帮到你。

记住，当你运用直觉的时候，潜意识就开始不合逻辑地工作，所以要想想这个绝招将如何化解你的特殊问题。

效果可能相当明显。

你可以对绝招稍作修改以切合你的个人情况，一定要利用它带给你的灵感，把这些思想落到实处，作为你成功的秘密武器。

<<轻松40招女人没压力>>

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>