

<<放松1001>>

内容概要

本书以“早晨”开头，以“夜晚”收尾，按照时间、场所、人际、精神、身体等主客观因素编排，通过1001种放松方法，使你最终进入自信、安宁和宽容的状态。

从口诀到姿势、从内心到外表，从西式技巧到东方智慧，本书堪称一本丰富的身心自助教程。

只要一册在手，国际著名的减压专家迈克·乔治就是你的私人减压顾问。

<<放松1001>>

作者简介

作者迈克·乔治，全球著名的冥想老师和减压顾问，为通用、三菱等客户服务多年。

书籍目录

前言早晨 轻松苏醒 好的开始 早餐美食 一日之计 离家上班对抗压力和负面情绪 快速解决
两难选择 突破郁结 崭新前景 担起责任 暂时逃避 旅途压力积极做出改变 积极思维 做出改
变 时间/金钱 长远转变思想和精神 冥想和想象 灵性 愿望、祈祷和仪式 个人和世界 有容
乃大 简单生活 出色的自己身体 触碰 能量技巧 感觉不错,看着也不错 简单练习 食物和饮
料 身体智语家的安宁 光、影和颜色 打理空间 正面能量 良好环境 户外园艺 邻里之间工作
私人空间 干好本职 同事之间 缓解压力人际 给予和分享 爱情和同情 责任和尊敬 重重困
难 沟通无限 相逢是缘创作和游戏 文学艺术 玩乐时间 动手动脑 出门转转夜幕降临 放松心
情 回顾过去,展望未来 上床睡觉

<<放松1001>>

章节摘录

插图：

<<放松1001>>

编辑推荐

居家、工作、人际交往甚至休闲度假，你部会不时感受到压力，《放松1001》给你最佳解决方案。精美的插图和有效的方法，助你进入平和与乐观的世界。

从口诀到姿势、从内心到外表，从西式技巧到东方智慧，《放松1001》堪称一本丰富的身心自助教程。

送给自己和朋友的最佳礼品书。

向压力说再见吧！

正是有了形形色色的人，我们的世界才如此美丽，如此多样；正是有了各式各样的放松方法，才让我们在生活的纷繁芜杂、光怪陆离之中，得到休憩，得到更新。

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>