

<<三次深呼吸>>

图书基本信息

书名：<<三次深呼吸>>

13位ISBN编号：9787544504096

10位ISBN编号：7544504093

出版时间：2007-5

出版时间：长春

作者：克鲁姆

页数：118

字数：600000

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>

## <<三次深呼吸>>

### 内容概要

如今，我们的生活充满了躁动，充满了压力。

面对逆境，大多数人选择了全力与之斗争，结果只会给你制造更多的压力。

与这种做法不同，《三次深呼吸》告诫我们“既来之，则安之”，并教会你一个值得尝试的简单技巧，无论你多忙，你都能将逆境转变成积极向上、充满活力的体验，这种追求身心合一的技巧，能让你的内心宁静，关注当下，进入到定心的状态，从而转变你的世界观，改善和提高你的大脑认知重建能力。

托马斯·克鲁姆在阐述这一简单技巧的精髓时，借助安格斯这一角色，来描述他是如何摒弃脾气暴躁、身心疲惫和表现糟糕的负面行为，我们跟随着安格斯，在看似喧嚣混乱的世界。

一步一步学会用三次深呼吸采获得内心的宁静和决心。

把束缚自己的消极因素重新转变为积极进取的动力、通过运用呼吸，体验呼吸，把呼吸当作定心的工具，我们已然能够开启实现潜能的大门，走进无限精彩的新世界。

我们是否身陷各种冲突与我们的生活质量高下并不相关，相关的是我们面对冲突的方式。要改善自己的生活，你只需要做一做“三次深呼吸”——无论何时何地，你马上就可以做。

## <<三次深呼吸>>

### 作者简介

托马斯·克鲁姆是一位国际知名的作家，专家讨论会负责人，武术大师。他为全球一些大型机构和大公司举办研讨会和训练班，包括前热点地区如俄罗斯、北爱尔兰和南非。克鲁姆著有《定心之旅》和《解决冲突的魔法》(均由西蒙—舒斯特公司出版)，还制作出版过许多与冲突、压

<<三次深呼吸>>

书籍目录

序言致谢第一章 皱纹第二章 搭车第三章 第一次呼吸第四章 定心第五章 隐形的老师第六章 第二次呼吸第七章 潜能第八章 第三次呼吸第九章 奇迹第十章 旅程第十一章 实践，实践，再实践后记 实现自我作者介绍

<<三次深呼吸>>

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>