

<<笑是最佳的良藥>>

图书基本信息

书名：<<笑是最佳的良藥>>

13位ISBN编号：9789576643736

10位ISBN编号：9576643732

出版时间：正義出版事業有限公司

作者：藤本憲幸 著
正義編輯部

页数：176

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>

<<笑是最佳的良藥>>

內容概要

第1章 藉著「笑」而逐漸恢復健康 – 世界的醫學家實際證明在你的體內產生了奇蹟！
第2章 能夠召喚幸運的人之不同 – 利用笑輕鬆成功的方法
第3章 「笑」是使頭腦
清晰的營養素 – 對於記憶力、創造力具有卓效
第4章 笑能夠保持美麗、青春 – 利用笑的威
力年輕10歲的秘訣
在笑的同時，也釋放了所有的壓力與疾病！
笑能引來喜悅、釋放消極的心態，並促成奇蹟式的療癒！

<<笑是最佳的良藥>>

作者簡介

藤本憲幸 (作者) 藤本憲幸 從小常生病，且被醫生放棄，認為活不過二十歲。但是，脫離死亡深淵復活之後，在廣大領域持續研究並實踐以瑜伽為首的健康法，以及東洋醫學、記憶、集中術等。

當時，因為一天二十四小時不夠用來應付超繁忙的工作，於是想出在本書公開的「短時間熟眠法」，並自我實踐。

目前，做為該方法的首屈一指者，指導過許多上班族和考生，且得到驚人的效果。

樂伊珍 曾任出版社主編、外電記者、現為自由文字工作者。

譯作有《圖解憂鬱症完全指南》《圖解自療女性自律神經失調症》《圖解免疫與自然治癒力》《週三清晨的京都情人》《冷讀術》《服務，決勝金融大未來》《天亮前，寫出10個企畫案》等。

<<笑是最佳的良藥>>

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>