

<<人體能量提升手冊>>

图书基本信息

书名：<<人體能量提升手冊>>

13位ISBN编号：9789866211362

10位ISBN编号：9866211363

出版时间：晶冠

作者：林敏玉 著

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>

<<人體能量提升手冊>>

內容概要

為什麼養生總是養不到位？

為什麼吃得越來越養生，依然身體不適、情緒低落？

疾病是外來的，是運氣不好或一時疏忽才會得病？

生病了，只要找到良醫或良藥，或找某種氣功、瑜珈來習練，就能夠立刻去除？

不生病，從人體能量提升開始！

人的健康，從來不是單一的條件滿足就能夠營造，必需多管其下。

健康，其實是全方位有技巧地管理身心能量的結果。

我們思想情緒、飲食內容、居住環境與個人修養，都與身心能量的強弱有著連帶的關係。

人長壽、變青春、不生病的人體能量完全攝取方案： 持續運動，健康能量就會讓細胞動起來

呼吸控制法讓宇宙能量充滿全身細胞 站樁，祛病健身的最佳功法 能量飲食，當季、新鮮、適量最健康 一天二餐也是養生之道 脂肪適量很重要 無毒環境，是人類延續生命的唯一途徑

房子的健康等於你的健康 善用木炭，能使居住環境大提升 正面思考，情緒與健康大有關係

接受生命的本然，放下就能平靜 保持終身學習的習慣，經常用腦益健康 淨化氣場

，身、心、靈各方多管齊下 練習心光觀想法，有效提升身心靈的能量 擴大心量，就會獲得穩定而正向的能量感

<<人體能量提升手冊>>

作者簡介

林敏玉，現職音樂教學及寫作。

修習靜坐、瑜珈暨氣功多年。

相信人生為一條追求成長、擴展和實踐潛能之旅。

遍覽、探究各類心理學、宗教、哲學、玄學等書籍。

曾獲台灣省新聞處散文獎。

作品曾屢獲海內外各雜誌轉載，及廣播節目選播。

著有《改變想法，改變人生》、《人生最重要的一堂課》、《要幸福，先把在乎變成不在乎》、《改變，機會就出現》、《懂得放開雙手，才是懂得生活的人》等十數本書。

<<人體能量提升手冊>>

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>