<<慢活14天>>

图书基本信息

书名：<<慢活14天>>

13位ISBN编号：9789866334078

10位ISBN编号：9866334074

出版时间：四塊玉文化有限公司

作者：洪繡巒 著

页数：173

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>

<<慢活14天>>

内容概要

在忙碌的工商社會，時間被壓縮得非常緊迫，大家拚命把握時間不斷衝刺，沒有時間思考，沒有時間休息，沒有時間看書，沒有時間關愛，更沒有時間獨處。

如果忽然之間，您很奢侈地獲得14天可以「孤立」的時間，您要如何「享用」？

這14天，或許是您學習與自己共處的最好時機吧！

一年利用14天學習慢活，是最有經濟效益的幸福投資，洪老師在本書中教導大家如何「在家從容渡假」：先學會用減法過生活，丟掉過多負擔和包袱；再配合餐桌上的七色彩虹盛宴，調養身心；最後學習一生受用的養生和放鬆方法，灌飽自己的幸福戶頭，提昇生活品質輕而易舉。

<<慢活14天>>

作者简介

洪繡巒 身份、頭銜多變的天秤座女子，曾經是「包裝皇后」，也是知名「行銷管理專家」。現任台灣TMI管理顧問有限公司總經理、全人管理顧問有限公司董事長擅長效能管理及溝通藝術，在專業領域出過42本書。

擅長時間管理，所以能同時做很多事，堅信最大的修行並非隱世獨行，因為只有在混沌濁世中還能自在清明，才是真正超脫。

這些年她學習與自己和平共處，激發獨處的快樂情緒，「慢活14天」就是她的生活實踐。

曾榮獲：1995年中華民國成功訓練名師獎 1996年傑出企業家 (由中華民國服務業品質發展協會頒贈)
2006年中國百名傑出女企業家

<<慢活14天>>

书籍目录

PART1 用減法過生活1.我不瘋狂，我是聰明採購者2.學習理財，先管好冰箱3.開始動手大掃除4.今天，衣櫥大清倉！
5.別做伊美黛，一定要學的鞋子管理術6.攸關面子，化妝品大盤整7.翻出壓箱寶8.珍藏回憶，充實你的知識寶庫PART 2 餐桌上的彩虹盛宴PART 3 14天的幸福投資1.用14天學會放鬆2.14天變漂亮的秘密3.養成一生受用的養生法4.女人要衣裝5.香閨之美6.從香味出發的每一天後記：休息，為走更遠的路

<<慢活14天>>

媒体关注与评论

國際禪學大師洪啟嵩、美兆集團總裁曹純鏗、新光健康管理股份有限公司總經理洪清福、飛碟電台名主持人朱衛茵、民視消費高手主持人支藝樺、知名主播蘇逸洪、中廣流行網主持人吳恩文 聯合推薦 真正的管理，是全生活的管理。

本書作者洪繡戀老師，擁有長達三十年跨國際輔導企業管理經驗，本書可以說是一本「人生管理的創意書」，能幫助現代人在繁忙的步調中，遊刃有餘提昇生活的品質。

推薦人 > 禪學大師 洪啟嵩 健康的生活，需要健康管理，洪老師這本「慢活14天」，利用彩虹的顏色，細膩描繪出14天

<<慢活14天>>

编辑推荐

本書特色 在忙碌的工商社會，時間被壓縮得非常緊迫，大家拚命把握時間不斷衝刺，沒有時間思考，沒有時間休息，沒有時間看書，沒有時間關愛，更沒有時間獨處。

如果忽然之間，您很奢侈地獲得14天可以「孤立」的時間，您要如何「享用」？

這14天，或許是您學習與自己共處的最好時機吧！

一年利用14天學習慢活，是最有經濟效益的幸福投資，洪老師在本書中教導大家如何「在家從容渡假」：先學會用減法過生活，丟掉過多負擔和包袱；再配合餐桌上的七色彩虹盛宴，調養身心；最後學習一生受用的養生和放鬆方法，灌飽自己的幸福戶頭，提昇生活品質輕而易舉。

經過14天在家的修練，內心充實滿足，相信足以令您心生歡喜，久久不已。

<<慢活14天>>

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>