

<<脫胎換骨！ - 五分鐘讓你神清氣爽>>

图书基本信息

书名：<<脫胎換骨！
- 五分鐘讓你神清氣爽的六十種方法>>

13位ISBN编号：9789867057921

10位ISBN编号：9867057929

出版时间：2007年01月26日

出版人：山岳

作者：上大岡

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>

<<脫胎換骨！ - 五分鐘讓你神清氣爽>>

內容概要

要讓自己感覺神清氣爽，首先，要擺脫身體多餘的廢物！

贅肉、懶散、固執、死板.....，這些討厭的東西是什麼時候纏上身的呢？

啊！
好想擺脫身體所有的廢物！

本書有六十個能快速讓你神清氣爽的方法，不但能幫助你排出體內老舊的廢物，讓你體態窈窕、頭腦清楚，還能輕鬆掌握情緒，達成夢想。
把多餘的廢物重重地「過肩摔」吧！
一旦脫胎換骨，全身一定會馬上輕鬆無比。
就這麼辦吧！

本書為《拳頭舉上天 五分鐘改變自己的六十種方法》的續集，也是作者上大岡ベを的又一力作，全書教大家從五大類著手，以具體實戰項目來讓自己輕鬆自在。
最重要的祕訣就是，「不需時間、金錢及覺悟，馬上就可起身去做」。
如果你也正好想要擺脫身上多餘的廢物，不管用什麼方法都行，請大家一定要試一試。
它絕對躲在某個角落，試著把它找出來吧！

1從身邊著手整頓。
讓環境通風良好，展現隨時蓄勢待發的狀態。

從身邊開始改變！

2排出體內老舊的廢物，讓體內完全沒有多餘的沉積物。

從身體的外表開始改變！

3讓頭腦清楚，文思泉湧。

從想法開始改變！

4掌握自己的情緒，讓自己想做的事具體化。

從心情開始改變！

5互相表達自己及對方想說的話。

從溝通方式開始改變！

<<脫胎換骨！ - 五分鐘讓你神清氣爽>

作者簡介

一九六五年生於東京，東京理科學大學畢業，為一級建築士。

經歷大成建設之職務後轉任為插畫家，偶爾也畫漫畫。

過去一直過著與運動毫無關係的生活，突然在三十二歲時開始對HIPHOP DANCE著迷，並在三十四歲時取得柔道初段資格。

最近甚至能克服小學時無法升任的倒吊單槓。

目前居住於山口縣宇部市，是兩位小學生的母親。

「在『將發生的所有一切視為必然』的單元中我們可以學到，即使面對當時是不好的事，我們也要穩住自己的方向才能順利的往下一步走，心情自然也會變得很輕鬆。

雖然心裡多少還是會擔心，但是對於不可預測的事終究有辦法冷靜以對，並找出最好的對策。

」

Tome的個人網頁www1.ocn.ne.jp/~tomesan/

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>