

# 《抒压，精心，慢活》

## 图书基本信息

书名：《抒压，精心，慢活》

13位ISBN编号：9789866247101

10位ISBN编号：9866247104

出版时间：2010-9-15

出版社：养沛文化

作者：赵瑞印

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《抒压，精心，慢活》

## 内容概要

這是一本可以让你靜下心.....

學會身心放鬆，找回內心渴望的喜悅

讓我們深呼吸、靜下心，面對內在，有智慧的處理問題，兼具理性和感性，找回自己所期盼的那份愉悅、單純與自然.....

壓力就好比一個充氣飽滿的氣球，你只要輕輕一戳，它就「砰！」一聲爆掉了。讓我們把自己變成一個有彈性、戳不破的氣球，不受情緒的起伏、左右，心平氣和迎向每個挑戰！

聰明吃．開心玩．勤做運動

享受花草沐浴．芳香精油．穴位按摩.....

徜徉大自然.....

放鬆心情找回自己就是這麼簡單，你一定可以做得好。

瑞典科學家表示：壓力，就好像在大海裡游泳，遇到突發情況在沒有任何保護裝備下潛水10到20公尺深。當我們一感到心跳加速、口乾舌燥、胃部緊縮、手心出汗，壓力就不自覺的產生了。

遇到同樣的難題時，為什麼有人的反應是熱情四射，有些人卻苦惱不已呢？

答案是，有的人會做好自己的壓力管理；有的人則放任壓力肆意橫流，破壞自己的身心健康。

壓力也需要去管理？那當然！我們需要學會辨別壓力，瞭解自己所面對的壓力，到底處於哪一個階段，並尋找出相對應的減壓策略

# 《抒压，精心，慢活》

## 作者简介

專業撰稿人，對時尚、身心靈成長、情緒管理有獨到見解。

## 书籍目录

### 第一章 擁有愉快自在的生活

- 壓力從哪裡來
- 認識你的性格
- 正面思考 安頓身心
- 避免壓力引起的的症狀
- 來測測你的壓力指數

### 第二章 身心輕盈的飲食習慣

- 健康飲食，從早餐開始
- 午餐的聰明選擇
- 正確進餐順序好消化
- 晚餐怎麼吃
- 電腦族的飲食建議
- 排出體內的毒素

### 第三章 吃對食物 讓你更快樂

- 消除壓力的8種營養素
- 幫助睡眠的10種水果
- 有好心情的10種蔬菜
- 幸福甜蜜的10種飲品
- 消除壓力的五穀雜糧
- 安神健胃10道粥品

### 第四章 穴位按摩 放鬆身心

- 芳香精油 一夜好眠
- 呼吸放鬆 心靈自由
- 穴位按摩 身心健康
- 花草沐浴 精神舒暢
- 最貼近心情的10種香氣

### 第五章 運動旅行，徜徉大自然

- 靜心冥想和內在對話
- 聆聽音樂 閱讀智慧
- 山水旅行 累積能量
- 極限運動 點燃熱情

### 第六章 參與公益 愉悅清心

- 奉獻付出 貢獻專長
- 勇敢作夢 築夢成真
- 飼養寵物 幸福主人
- 認識新朋友 拓展視野
- 善用心理諮詢資源

# 《抒压，精心，慢活》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)