

《冥想5分钟，等于熟睡一小时（修订版）》

图书基本信息

书名：《冥想5分钟，等于熟睡一小时（修订版）》

13位ISBN编号：9787539983329

出版时间：2015-6-15

作者：[美]里克·汉森,[美]理查德·蒙迪恩

页数：280

译者：姜勇

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

《冥想5分钟，等于熟睡一小时》（修订啊

内容概要

出版6年整，全新修订版重磅上市！最权威、最完整、最可靠！

连续6年荣获美国亚马逊身心灵畅销书榜最佳图书！

掀起国内第一股冥想热潮！

睡不好，学冥想。只要冥想几分钟的时间，就能高效解除焦虑、疲惫，放松大脑，帮你无视压力，一天中的任何时候都能像从熟睡中自然醒来那样，充满活力。

冥想其实极为简单易学，最初的冥想只需几分钟时间，就能让您放松大脑和心情，解除焦虑、疲惫，回到精神饱满、思维清晰的状态，就像从熟睡中自然醒来一样充满活力。

开会累了冥想一会儿，伏案久了冥想一会儿，精神紧张的时候冥想一会儿，睡不着觉、休息不好的时候冥想一会儿。简单冥想5分钟，把大脑清空，整个人松弛下来，您就会发现一个更好的自己：清晰的思维，超强的注意力，准确的判断力，平静而放松的内心，浑身散发出活力与智慧。

本书出版6年来，畅销美国亚马逊身心灵榜单，迅速在国内刮起一阵“学冥想”的风潮，经过全新修订，本书再度火热上市！

翻开本书，随时随地，从简单的一呼一吸中，开始冥想吧。

《冥想5分钟，等于熟睡一小时（修订啊

作者简介

《冥想5分钟，等于熟睡一小时（修订啊

书籍目录

《冥想5分钟，等于熟睡一小时》（修订啊

精彩短评

- 1、快速翻了一遍
- 2、在图书馆连续借了差不多快一年的书，每个月续借，可还是没怎么看，没能养成看书的习惯。一直保留这本书主要是想让自己内心静下来，想想思考人生，别那么焦躁。
- 3、从大脑出发的冥想书，科学地修心。
- 4、一般般的感觉
- 5、主要是讲实践方面的，理论方面的东西不多。总体来说还是不错的！

《冥想5分钟，等于熟睡一小时》（修订啊

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