

《清晨3分钟改变你一生》

图书基本信息

书名：《清晨3分钟改变你一生》

13位ISBN编号：9787543662315

10位ISBN编号：7543662310

出版时间：2010-4-1

出版社：青岛

作者：佐藤传

页数：127

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

《清晨3分钟改变你一生》

前言

清晨，小鸟们为什么会齐鸣？那是因为，伴随着日出，树木们一起开始了光合作用，释放出大量新鲜的氧气到空气中来的缘故。“啊……啊……”小鸟们贪婪地呼吸着这“久违”的新鲜空气。它们的深呼吸，化作那美妙的歌声。清晨，充满着氧气的空气如此清新。没有人，没有车，没有污浊，只有清新。晨起，沐浴着朝阳，脑内的血清素浓度骤然上升。当血清素不足时，人就会闷闷不乐，或是无法控制自己的情绪。幸福指数，由血清素决定。我在市中心执教学习班25年。那不是普通的学习班，而是传授如何快速提高学习能力的辅导班。比如，告诉学生用毛笔书写，汉字更容易掌握；用钢笔计算，错误率会骤降。我快乐地实践着这些符合思维科学的学习方法。祖父是佛教学者，父亲是脑外科医生。因而我从小就对佛教与医学知识充满好奇。而且现在还定期主持召开“早餐会”和“健康会”等。在这四分之一世纪的时间里，通过教学实践总结出来的关于早晨与夜晚良好习惯的养成，确实改变了学生及其监护人的生活。我自己也从中获益匪浅。通过出版著作、在上市公司演讲以及召开研讨会等，将自己的梦想变成了现实。本书介绍了人人皆能、简单易行、令人耳目一新的三分钟“清晨好习惯”。我相信它一定能带你迈向幸福的彼岸。让我们向着梦想，改变一下“清晨的习惯”吧！梦想领航员 佐藤传

《清晨3分钟改变你一生》

内容概要

《清晨3分钟改变你一生》介绍：这《清晨3分钟改变你一生》告诉我们，要快快乐乐地去迎接每天清晨的到来。在匆匆忙忙的清晨之中，有许多重要的事情需要我们着手去做。《清晨3分钟改变你一生》内容丰富实用，为了未来的个人发展，我将按照书中教给我的去实践。

《清晨3分钟改变你一生》

作者简介

作者：(日本)佐藤传 译者：魏丽华

《清晨3分钟改变你一生》

书籍目录

序第1章 清晨为何重要？1 宇宙的节拍——早起2 晕乎的状态，成功的关键3 新年伊始，梦想起航4 清晨的独处5 口到心到，梦想成真6 潜意识的驱动7 音乐增强免疫力8 发掘真实的自我9 为成功编程10 能力兴奋剂11 增强体力，远离忧郁第2章 在晨曦中醒来12 清晨五味13 在晨曦中醒来14 远离闹钟15 被窝里握拳16 十秒床上端坐17 神奇的葡萄柚香味18 无论雨雪风霜，永远打开窗户19 沐浴时刻，梦想表白20 轻轻洗脸，细语倾诉21 刷牙龈22 点眼药23 量体温第3章 心静幸福来24 远离电视25 远离凄惨的画面26 手机请稍等27 舒展肢体28 写下梦想29 直面邪念30 喝杯水31 吃早餐32 上厕所33 “方便”与梦想34 引体向上35 插上一朵小花36 赤足走在沙滩上第4章 离家的时候是呼唤幸运的时候37 巧用护身符38 明确规划39 固定的文具，美好的心情40 备忘清单41 用包的讲究42 腿部涂点按摩霜43 整理好鞋子44 打扫玄关45 面对镜子微笑46 感谢先祖

《清晨3分钟改变你一生》

章节摘录

从历史的长河来看，我们在人工照明中生活的时间，只是眨眼的一瞬。你知道宇宙日历吗？如果将宇宙诞生至今看做一年，即将宇宙一百五十亿年的历史浓缩为一年，那么其间的一秒约等于现实中的五百年。假定宇宙诞生于一月一日零时。那么地球诞生于九月十四日。人类的诞生，则在更后的十二月三十一日晚九时三十分。产业革命的兴起，众多科学的发明和发现则出现在除夕夜十一时五十九分五十九秒。一切都在瞬息之间。我们的DNA中，深深地嵌入了与太阳同步的节拍。与朝阳一同醒来。遵循自然的节拍、宇宙的节拍。这样，我们这些生活在地球上的生物，才能闪耀出生命最耀眼的光芒。我们有这样一种心理：晕乎就等于“不好、消极”。“喂！别晕乎了！”大概我们每一个人都曾体会过这样的批评。在小学时代就常常听到老师对我们说同样的话。然而，同样的“晕乎”，为什么在清晨就变得非常重要呢？晨起时的晕乎状态下会产生一种特别的“脑电波”，它介于睡眠时的δ波与放松时的α波之间。而就在此时，真实的心情、潜在的意识才会真正显现出来。解决问题的奇思妙想、从未有过的灵机一动都会自然迸发。一切仿佛来自上天的恩赐。借用我的知己山崎拓巳的话，不用着急从清晨“晕乎”的状态中“解脱出来”。学会享受这种“晕乎”的感觉，记下来自宇宙和心底的真实信息。

《清晨3分钟改变你一生》

编辑推荐

这本书告诉我们，要快快乐乐地去迎接每天清晨的到来。在匆匆忙忙的清晨之中，有许多重要的事情需要我们着手去做。全书内容丰富实用，为了未来的个人发展，我将按照书中教给我的去实践。

《清晨3分钟改变你一生》

精彩短评

- 1、可以借鉴的内容很少，可以说这些内容拿来出两本书实在是水
- 2、听大自然声音，写清晨日记，睁眼后握拳，慢起床后端坐10秒，定时入厕，喷葡萄柚香，开窗，沐浴，刷牙，一杯胡萝卜汁，按摩霜抹腿肚，整理玄关，早晨嚼口香糖，骑自行车上下班，对镜微笑
- 3、书不错！可以翻翻，新华文轩网的价钱稍微便宜一些。
- 4、2016.04.09 清晨跟着太阳起床顺应自然节奏，是很好的独处时间。说出梦想，明确计划任务，安排好一天计划，让每一天都有序进行，是成功必不可少的因素。不用买图书馆借来看看就好了。
- 5、谁读谁知道
- 6、感谢本书带给我的希望。然而并没有什么特别出彩的地方。
- 7、不太适合中国
- 8、看目录就可以了
- 9、总的理念就是让你在早起就开始有个好的心情，从而一天都有一个好的开始。书中的一些做法是值得借鉴的如把一些激励的语言制作成卡片挂在每天能看到的地方，我觉得这样很好，我的做法是用报事贴，贴在门上，每天出门的时候都能看见。淡然书中还是有些不错的方法值得借鉴的。只是书很薄，但是一个清晨的三分钟的事情，要是写成厚厚的一大本也没有什么具体的意义。书中的内容都是理念性的东西，需要读者自己感悟。
- 10、每篇文章都短小易懂，但要做到“持之以恒”却不简单。
- 11、很差，不要买。他的书信息量都很小
- 12、站着翻完的书店书。因为真的太薄太小了。听说在日本书店里，有关生活的情趣生活的细节的书琳琅满目。现代日本社会人的压力可想而知。在从小处发现美这方面，日本人做到了极致。-----||清晨起床前先握拳。十秒端坐。葡萄柚味水。试着用猪毛刷和天然海盐刷牙。眼睛是最累的器官。眼药水。以及晨记。
- 13、改变从小习惯开始
- 14、葡萄柚香水~
- 15、基本上一篇文章就能弄说清的东西，非要出成一本小书。可能这就是日系的精致风格吧。内容我感觉并不是很具有实践指导性。
- 16、每天早上醒来都看一节，薄薄一本，易携带。
- 17、明复借 <http://book.douban.com/review/5601925/>
- 18、今年重大的目标是开始早起和锻炼。早上起来做更多的事情，洗澡、喝蜂蜜水、铺床，开始充满希望的一天。
- 19、24
- 20、清新小品带给你活力四射的一天
- 21、贵在坚持
- 22、妈蛋一篇文章就搞定的非要整本书骗钱！里面据说据说据说的。据说，这书在日本还销量前十...
- ...
- 23、感觉不错 习惯要慢慢改

《清晨3分钟改变你一生》

精彩书评

1、先看的《睡前3分钟改变你一生》，再看的这本，有一两个习惯有重复，但内容感觉比“睡前”更丰富更有见地，可能同作者习惯“晨间日记”有关。收获很多，譬如醒来先握拳，沐浴要大声喊出梦想，上班要背双肩包，还要对镜子里的自己微笑等等。我相信精神是可以超越肉体的，但精神是需要好的身体来做基础的，所以还是要锻炼啊，哈哈。120930下外公家

章节试读

1、《清晨3分钟改变你一生》的笔记-第1页

在晨曦中醒来

早晨沐浴

眼药水

凝视写下的梦想，展现美好的憧憬

日出而起，清晨写日记——梦想成长的最佳时间

运动，喝水

早晨的规划

双肩背包

面对镜子微笑

将笑得最甜的照片，放进笔记本

早晨嚼嚼口香糖

高科技耳塞

听音乐，听讲座

三十一张座右铭

骑车上下班

2、《清晨3分钟改变你一生》的笔记-全书

片段式的生活小建议，笔记按行为顺序大致作了调整。*号是我认为参考性较高的。

睡前：

*拉开窗帘，借早晨自然光线清醒

*设置音乐柔和的闹钟

醒后：

《清晨3分钟改变你一生》

*由弱到强握拳刺激劳宫穴

*起身端坐十秒

向空中喷洒葡萄柚味的香水

*打开窗

赤脚

*舒展肢体

热水沐浴，大声说出梦想

洗脸，低声倾诉梦想

刷牙龈，天然海盐，柔软猪毛牙刷

点眼药

量体温

*一杯水/胡萝卜汁

桌上插花

*晨间日记

*明确一天安排

*早餐/香蕉

*上厕所

腿部按摩霜

*对镜子微笑

*整理背包，玄关处备忘清单

*打扫玄关，整理鞋子

感谢先祖

路上：

《清晨3分钟改变你一生》

骑车上下班

引体向上

*嚼口香糖

戴耳塞

轮流听音乐和讲座

其他：

固定文具

*护身符

把笑得最甜的照片随身携带

三十一句座右铭

《清晨3分钟改变你一生》

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