

《睡前3分钟改变你一生》

图书基本信息

书名：《睡前3分钟改变你一生》

13位ISBN编号：9787543662322

10位ISBN编号：7543662329

出版时间：2010-4

出版社：青岛出版社

作者：佐藤传

页数：127

译者：魏丽华

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

《睡前3分钟改变你一生》

内容概要

《睡前3分钟改变你一生》介绍：睡前3分钟，是显意识向潜意识转化的时刻。如果心怀梦想进入梦乡，就能够将梦想刻入潜意识。而这正是实现美好明天的好办法。把烦恼交给白天的阳光吧！夜晚的黑暗不是为苦恼而生，而是让你静静享受独处的美妙。

要整理桌面，消解不安。因为桌面及桌子周围70%的物品都是没有用的。即便是用得上物品，也没必要特地放在桌上。是将桌面变成一个仓库，还是让它成为实现梦想的指南针，决定权就握在你的手里。

。

《睡前3分钟改变你一生》

作者简介

作者：(日本)佐藤传 译者：魏丽华

《睡前3分钟改变你一生》

书籍目录

序第1章 夜晚应当怎样度过？ 怎样的夜晚会带来美好的明天？ 拥有自己的时间 拒绝烦恼 聚精会神 恋 提早准备，消除不安 入睡仪式 睡前规划梦想 微笑入睡 甜蜜的梦乡第2章 早点回家 成功人士多恋家 亮堂的地板 收纳袋 一个放松的空间 橙色之光抚慰心灵 自己的颜色 换上家居服 八点以后向米饭和面包说“不” 慎饮酒 餐“前”刷牙第3章 放松身心 泡个澡，暖暖身 关灯、秉烛、入浴、冥想 多做引体向上，减轻背部压力 舒展肢体淋浴 倒立抗衰老 洁净空气 温暖心灵的白炽灯 薰衣草香 看看美丽图像第4章 消除不安 摊开记事本 完成的标记 提前准备，安心入眠 夜晚不发邮件 睡前远离电话 拒绝负面画面 接触绿色植物，憧憬未来生活 整理桌面，净化心灵 夜晚不写日记 床边常备本和笔第5章 沉睡 保持50%的湿度 多用加湿器，巧用除湿器 好寝具意味着好睡眠 开盏脚灯 盐与碳的奇效 倾听怡神音乐 保持双脚的温暖 检查光源 梦想图片 感恩之心 感谢自己 感谢病灶 睡不着就写封感谢信

《睡前3分钟改变你一生》

章节摘录

第1章 夜晚应当怎样度过？怎样的夜晚会带来美好的明天？“睡前三分钟，人生无量功！”听到这句话，你是怎么想的？是“怎么可能呢”，还是“嗯，有道理”？在我们意识深处，存在着自己很难觉察到的潜意识层。在潜意识的下面，还有一种泛意识层的存在。它无边无际又无所不在。心理学家荣格称之为“集体无意识”。潜意识与泛意识是人们能够得偿所愿的“自动诱导装置”。在日常生活中，我们仅仅依靠显意识拼命奋斗着。而要想轻松地实现自己的梦想，还必须调动潜意识。睡前三分钟，是显意识向潜意识转化的时刻。如果心怀梦想进入梦乡，就能够将梦想刻入潜意识。而这正是实现美好明天的好办法。拥有自己的时间白天我们都生活在“他人时间”里。这是没法改变的事，因为人必须生活在群体之中。顾名思义，人间一词就是“生活在人与人之间”。然而，白天属于他人，夜晚则必须回归自己。这样才能安静地进入睡眠，身心才能得到彻底的休息。但是，这并不意味着尽量多地拥有自己的时间是件好事。比如，退休以后，每天都是星期天，每天的时间都可以自己支配。这样幸福吗？答案似乎是否定的。很多人退休后感到失去了生活的方向而孤独难耐。也有人说：“我原以为如果只做自己感兴趣的事该多好啊。可当真如此以后，却又总觉得少了点儿什么，总有些失落。”原因就在于：只有在与别人的关联之中，个人的生命之光才能闪耀，灵魂也才能得以升华。平衡好“属于自己的时间”和“与他人相处的时间”的关系非常重要。白天的时间与他人相处，夜晚的时间则回归自我。平衡二者的关系，身心健康地发展，这就是人生全部的意义。珍惜夜晚属于自己的时间吧！

《睡前3分钟改变你一生》

编辑推荐

《睡前3分钟改变你一生》推荐：如果你想过得更幸福一些，那么请改掉你的不良习惯吧。从书中我们可以获得大量的启示。我一直坚持这样一种习惯：不心怀烦恼进入梦乡！而《睡前3分钟改变你一生》告诉我，为什么这样做是正确的。

《睡前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、看了这书 睡眠好了很多
- 3、额。。马马虎虎的一本书吧。。但是里面有些经验还是值得借鉴的。。
- 4、好书。
- 5、2016.04.08 夜晚是属于自己的时间，晚上早点回家，通过入睡仪式放松自己让睡眠更好。不用买，图书馆借来看看就好了。
- 6、个人觉得，作者的逻辑性比较差。
确实是【晨间日记的奇迹】已经看过了。觉得本书就是【晨间日记】的小弟、
- 7、额。。当时为了凑包邮，看到价格很便宜捡的一本书。印象比较深的是那个餐前刷牙的习惯，可以减肥
- 8、同上！
- 9、印象最深刻的是感谢病灶，当胃痛的时候就捂住胃部然后对它说：感谢你喔，因为你我之前才能健康，然后胃就真的不痛了！看似很愚昧的方法，但无疑这能激发我们的潜意识。以后我会尝试这种方法！
- 10、提出了一些技巧，但是比较表面，那究竟睡眠不好或者失眠的深层心灵原因是什么呢？问题的根本是在哪里呢？作者没有提到。
- 11、等人空当读的，有些说的还在理
- 12、很薄的一本书，一个晚上就看完，有几点还是比较有用的
- 13、额。。还行吧~里面的有些经验之谈还是值得借鉴的。。
- 14、明复借 <http://book.douban.com/review/5601882/>
- 15、整理房间，明确明天安排，微笑入睡，8点以后不吃东西，引体向上，倒立，床旁放薰衣草香，记事本放床旁
- 16、很可爱很短小的书，等小德时在大众书局就看完了
- 17、可以忽略内容~~~ 看目录即可了~~~
- 18、改变自己
- 19、开卷有益，不管这本书有多薄。
- 20、信息量极小
- 21、我们应该通过努力，不断养成好习惯。睡前3分钟，人生无量功。习惯的改变意味着命运的改变，而命运的改变又意味着人生的改变。因此，改变人生从改变习惯开始。为自己以及家人努力，加油！
- 22、都是几句话的小短篇，基本没太大帮助因为很多时候我们就是这样做的。
- 23、读了半小时。晚上九点半到十点。图画书。
- 24、嗯 看看
- 25、喜欢日本人的态度。对生活的细致和体贴，还有浓浓的爱护。温暖。
- 26、八点以后真的要拒绝碳水化合物。米饭。。NO.不仅为瘦身什么的，消化不完的食物会影响脑的休息哦。空气净化器进入SL。晚上不发邮件。夜间不写日记。50%湿度。海盐+竹炭=好睡眠。提前准备安心入睡。以及感谢病灶。
- 27、又是一本方法论。。。

《睡前3分钟改变你一生》

精彩书评

- 1、比较适合失眠的小白，有时候一些细节没注意好，有可能会导导致整个晚上的失眠。失眠有可能是由习惯和心境引起，这本书是适合于养成好习惯，如果你是心境问题建议多看些禅学方面的书。看完这本书，我晚上就强制自己不带手机进卧室了，对于容易失眠的人来讲，如果躺在床上玩手机，就不是你玩手机，而是手机玩你。所以想要好睡眠，先养成好习惯吧！
- 2、看完《小日记实现大梦想》之后，搜作者的其他书发现《睡前3分钟改变你一生》和《清晨3分钟改变你一生》这两本也引进了，然后刚巧明复都有就借了。很薄的两本小册子，是“晨间日记”观点的延伸，思路清理，也很好读。收获有三：一是睡前仪式，二是说声谢谢，三是引体向上。同样是自我提升的书，日本人就要比美国人写简洁干练得多了。120930下外公家
- 3、失眠其实源于恐惧，远古时代的人担心夜晚被野兽袭击，在担心中入眠，现代社会和技术进步快速于生理的进步。恐惧源于担心，可能担心未来，担心昨天，担心表现不好，担心被歧视，其实对于结果的担心毫无用处，不如在过程中勤奋满格。所以首先接受恐惧，与恐惧共存第1章夜晚应当怎样度过1、怎样的夜晚会带来美好的明天2、拥有自己的时间3、拒绝烦恼4、聚精会神5、恋6、提早准备，消除不安7、入睡仪式8、睡前规划梦想9、微笑入睡10、甜蜜的梦乡第2章早点回家11、成功人士多恋家12、亮堂的地板13、收纳袋14、一个放松的空间15、橙色灯光抚慰心灵16、自己的颜色17、换上家居服18、八点以后向米饭和面包说不19、慎饮酒20、餐前刷牙第3章21、泡个澡，暖暖身22、关灯、秉烛、入浴、冥想23、多做引体向上，减轻背部压力24、舒展肢体淋雨25、倒立抗衰老26、洁净空气27、温暖心灵的白炽灯28、薰衣草香29、看看美丽图像第4章30、摊开笔记本31、完成的标记32、提前准备，安心入眠33、夜晚不发邮件34、睡前远离电话35、拒绝负面面前36、接触绿色植物，憧憬未来生活37、整理桌面，净化心灵38、夜晚不写日记39、床边常备本和笔第5章沉睡40、沉睡41、多用加湿器42、好寝具意味着好睡眠43、开盏夜灯44、盐与碳的奇效45、倾听怡神音乐46、保持双脚温暖47、检查光源48、梦想图片49、感恩之心50、感谢自己51、感谢病灶52、睡不着就写封感谢信

章节试读

1、《睡前3分钟改变你一生》的笔记-第1页

第一章 夜晚应当怎样度过

- 1 怎样的夜晚会带来美好的明天？睡前3分钟，人生无量功。心怀梦想，规划明天。
- 2 拥有自己的时间 白天与人和睦相处，夜晚独自品尝快乐
- 3 拒绝烦恼 相信世界，把握命运；顺其自然，创造未来。
- 4 聚精会神 平心静气，描绘梦想
- 5 恋 学会恋爱，永葆青春
- 6 提早准备，消除不安 明确明天的安排，确保今夜的安睡
- 7 入睡仪式 简单的仪式，甜蜜的梦乡
- 8 睡前规划梦想 美好蓝图，梦想加速
- 9 微笑入睡，幸福美好
- 10 甜蜜的梦乡 放松交感神经，补足生命能量

第二章 早点回家

- 11 成功人士多恋家 早点回家，快点成功
- 12 亮堂的地板 整洁的房间，恋家的源泉
- 13 收纳袋 小小收纳袋，成功自然来
- 14 一个放松的空间 身心放松的空间，自我释放的港湾
- 15 橙色之光 抚慰心灵
- 16 自己的颜色 选择适合自己的颜色，装饰代表自己的房间
- 17 换上家居服 换上一件舒适的家居服，享受一份快乐的好心情
- 18 八点以后向米饭和面包说不 夜晚控制饮食，避免恶性循环
- 19 慎饮酒 一醉固然解千愁，未雨却当先绸缪
- 20 餐前刷牙

第三章 放松身心

- 21 泡个澡，暖暖身 睡前泡个澡，全身暖洋洋
- 22 关灯、秉烛、入浴、冥想 周末秉烛入浴，唤起冥想记忆
- 23 多做引体向上，减轻背部压力
- 24 舒展肢体淋浴
- 25 倒立抗衰老 倒立消除疲劳，青春自然永葆
- 26 洁净空气 空气清洁器，健康小卫生
- 27 温暖心灵的白炽灯 沙发背后柔和的灯光，心灵之屋温馨的氛围
- 28 薰衣草香 心仪的香味，轻松的入眠
- 29 看看美丽图像 美丽的画面，愉悦的身心

第四章 消除不安

- 30 摊开记事本 一月的计划尽在眼前，一生的梦想触手可及
- 31 完成的标记 小小的 ，神奇妙用
- 32 提前准备，安心入眠 检查清单，安心入眠
- 33 夜晚不发邮件 睡前远离电脑，睡眠质量提高
- 34 睡前远离电话 远离电话香烟，期待美好明天

《睡前3分钟改变你一生》

- 35 拒绝负面画面 负面画面，误导明天
- 36 接触绿色植物，憧憬未来生活 绿色植物，心灵呵护
- 37 整理桌面，净化心灵 消除不安
- 38 夜晚不写日记 要博客，更要晨间日记
- 39 床边常备本和笔 睡觉前，别忘了对自己说声谢谢

第五章 沉睡

- 40 保持50%的湿度
- 41 多用加湿器，巧用除湿器
- 42 好寝具意味着好睡眠 皮肤触觉，睡眠关键
- 43 开展脚灯 自动脚灯，守护睡眠
- 44 盐与炭的奇效 巧用竹炭海盐，确保安心睡眠
- 45 倾听怡神音乐 卧室精灵
- 46 保持双脚的温暖
- 47 检查光源 切断微小光源，进入甜蜜梦乡
- 48 梦想图片 枕边一张照片，心中一份梦想
- 49 感恩之心 一声谢谢，一份感恩
- 50 感谢自己 睡前谢自己，幸福进行时
- 51 感谢病灶 抚摸病灶，传达感谢
- 52 睡不着就写封感谢信 感恩的心，香甜的梦

2、《睡前3分钟改变你一生》的笔记-第1页

珍惜夜晚，改变人生

人过三十，唯剩习惯

心怀梦想，进入梦乡

动手整理好房间、桌面

明确明天的安排

成功人士多恋家

橙色之光抚慰心灵

晚餐清淡

关灯、秉烛、入浴、冥想

多做引体向上

倒立消除疲劳

香味、图像、音乐

笔记本、月计划

《睡前3分钟改变你一生》

睡前远离电脑、电话

绿色植物

床边备纸笔

好丝绸睡衣

开个小夜灯

巧用海盐竹炭

象征梦想的照片

感恩之心

睡不着就写封感谢信

3、《睡前3分钟改变你一生》的笔记-第287页

思维导图读书笔记

《睡前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