

《簡單放下，天天度假》

图书基本信息

书名：《簡單放下，天天度假》

13位ISBN编号：9789861854199

10位ISBN编号：9861854193

出版时间：2010-2-3

出版社：英屬維京群島商高寶國際有限公司台灣分公司

作者：亞歷珊卓．梅西(Alexandra Massey)

页数：240

译者：繆靜芬

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

《簡單放下，天天度假》

內容概要

我們都體驗過那份奇妙的度假感覺，腳趾間有沙，沐浴在太陽溫暖的光線中，覺得輕鬆、快樂、滿足，因為遠離日常生活的壓力和負擔。不過，我們往往隨著防曬油的空瓶子將這份感覺拋諸腦後，現代生活的戲劇性事事件和焦慮又爬了回來，現實再度掌控一切。但是，如果在日常生活中，你可以捕獲那份容易忘記的度假感覺，會怎麼樣呢？

亞歷珊卓·梅西認為你不需要搭噴射客機到某個遙遠的地點享受那份「很高興活著」的感覺，那份感覺是每個人隨時可以得到的。發現如何將那份「度假的感覺」帶回家。學習「平靜下來」，不讓每天的壓力逮到你。培養你的「情緒健康」並發現自己內在的和諧。在忙亂的生活方式中達到「解放感」。採取實際的步驟從日常生活中得到更多的「滿足感」。

度假使我們對自己的人生有正向的感覺，本書利用這些要素告訴讀者某些強而有力的小改變如何幫助讀者覺得更快樂、更放鬆，而且能夠一年到頭享受那份度假的感覺。

《簡單放下，天天度假》

作者簡介

亞歷珊卓·梅西（Alexandra Massey）

暢銷書作家，目前已出版多本有關身心靈方面的作品，擅長以平實親切的文筆教導讀者如何從生活中得到平靜與充實。

《簡單放下，天天度假》

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