

# 《净化自我的101种习惯》

## 图书基本信息

书名：《净化自我的101种习惯》

13位ISBN编号：9787531655787

10位ISBN编号：7531655780

出版时间：2010-9

出版社：恒吉彩矢子、郭攀霞 黑龙江教育出版社 (2010-09出版)

作者：恒吉彩矢子

页数：240

译者：郭攀霞

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)

# 《净化自我的101种习惯》

## 内容概要

《净化自我的101种习惯》所讲的101种净化方法，对由于生活节奏的加快而引起的焦虑、抑郁等各种各样的不适有很好的作用。将自己身心多余的东西都净化掉之后，“新的思想”“新的恋爱”“新的快乐”“新的幸福”“新的身体”“新的美丽”等等，就会降临。

# 《净化自我的101种习惯》

## 作者简介

# 《净化自我的101种习惯》

## 书籍目录

第一章 马上可以做到的“净化”习惯1. 使用别手的那只手2. 用盐刷牙3. 裸睡4. 远离文字5. 关掉手机6. 不要看负面新闻7. 独享安静时光8. 摘掉手表9. 浅尝海水10. 感受土壤的清香11. 在屋外用餐12. 享受月光浴13. 听波声的CD14. 用一杯水刷牙、洗脸15. 直接用手用餐16. 自由地跳舞……第二章 净化身体第三章 净化心灵第四章 净化人际关系第五章 净化空间第六章 减轻身体第七章 让漂亮能量充满整个身体第九章 万事顺利的女性正在享受自己快乐的时

# 《净化自我的101种习惯》

## 章节摘录

拿到这本书的你，真的很了不起。因为就从这一刻起，你就开始“自我净化”了……你也许会有疑惑：“啊？我现在还什么都没做呢啊！”但是，这是事实。如果你现在有什么苦恼啊、不顺心的事情，都是因为被一些不必要的东西和陈旧的思想给束缚了。现在拿到这本书。“希望净化自己”，这就说明你已经意识到了这一问题的重要性，并且开始有所行动了。我作治疗师已经近十年了。主要做芳香疗法。调整身体（通过东方传统的体操和有节律的呼吸涌动来调整身体状况。狭义指推拿、按摩或正骨。）等。来我店的客人都是身体有所不适。通过聊天发现，可能是生活、饮食习惯，也可能是心理问题等原因导致的。我发现之后，提一些适当的建议，马上就会发现大家的脸色明显变好了。“我按照您说的试试看！”这些客人，在下次来的时候，精神面貌都非常好，然后开始向我讲：“居然发生这种好事……”由于工作的性质，我喜欢收集有关美丽健康的信息，并且尝试了各种各样的健康法和净化法。

# 《净化自我的101种习惯》

## 编辑推荐

《净化自我的101种习惯》：引领时尚女性轻松阅读的精典读本；提供生理、心理全方位轻松减压良方；故事生动有趣、篇幅短小精悍、方法简单易行；日本精神疗养师教您缓解身心压力，拥有幸福人生。

# 《净化自我的101种习惯》

## 精彩短评

- 1、开卷有益。如果能从中学一点点然后致用。就于己功德无量了。
- 2、在浮躁的社会，确实要净化自己的心灵！书中介绍了101种习惯，能学上10种也是受益匪浅！

# 《净化自我的101种习惯》

## 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)