

快乐生活解压宝典



[快乐生活解压宝典 下载链接1](#)

著者:《秀》杂志社

出版者:上海文艺出版总社

出版时间:2005-5

装帧:平装(无盘)

isbn:9787532128709

总是忙、盲、茫，从来没有空闲下来喝杯咖啡的时间，每天似乎总有1000件事情在催着你，推着你向前，好像很久都没有人问你过得开心不开心，也很久没有为自己做点什么事情。有一天，你突然在马路上哭了起来，你觉得：你没有对自己的人生负责。

心理医师认为：“压力是一定会存在的，适度的压力会成为生活的动力，不过一旦压力过度，那么就会形成伤害。”面对压力，你是否有适合自己的舒压方式，缓和的低冲击有氧运动诸如：YOGA、彼拉提斯、体平衡等等，还有写心情日记、冥想、清爽减压饮食等，《秀》为你深度剖析，悉心指导，让你远离压力的困扰。

有没有想过主动出击，对抗压力，放慢脚步，舒缓压力，诸如：户外运动、使用精油、冥想、写心情日记等，《秀》更教你彼拉提斯舒压操、清爽无负担的饮食，帮助你卸下沉甸甸的压力重担。

作者介绍:

目录: 一 主动出击对抗压力

- 1 放慢脚步 舒解压力
- 2 每天5分钟 活力新生活
- 3 4大生活规则 让身心回到无压、苗条状态!
- 4 最佳舒压建议>>运动>>户外活动>>志愿者>>精油>>冥想>>写日记
- 5 领略SPA的魅力
- 6 和心理医生的约会
- 7 来自读者的解压高招

二 与身体深度对话

.....

三 清爽无负担饮食

..... (收起)

[快乐生活解压宝典_下载链接1](#)

标签

评论

[快乐生活解压宝典_下载链接1](#)

书评

[快乐生活解压宝典_下载链接1](#)