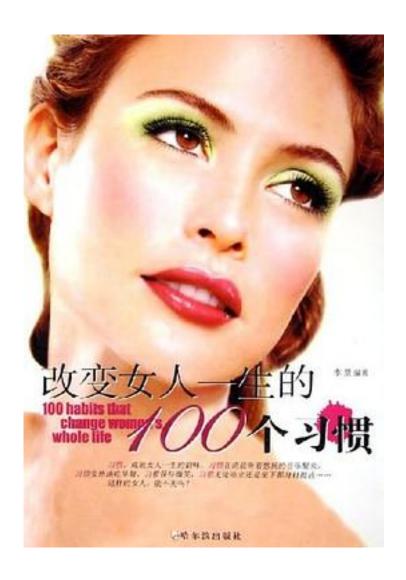
改变女人一生的100个习惯



改变女人一生的100个习惯 下载链接1

著者:季慧

出版者:哈尔滨出版社

出版时间:2005-9

装帧:平装

isbn:9787806995426

对于你来说,习惯是什么?

- 习惯是穿衣报的时候先穿左边的袖子。
- 习惯是每个月26号左右开始惦记工资的事情。
- 习惯是走楼梯的时候,第一步是左脚,最后一步也是右脚。
- 习惯是看书的时候咬着手指。
- 习惯是上网先打开sohu,然后是xici,接着tyanya,最后是朋友们的博客,要是还有兴趣就去bild转转。
- 习惯是心情好的时候朝着左边睡,心情不好的时候朝着右边睡。
- 习惯是先买荤菜,再买素菜。

.

最早被告知的,应该是小时候妈妈说:饭前便手洗手、不随地丢纸屑、讲文明、懂礼貌,那个时候的习惯是人生最基本的行为规范。带着小时候的习惯我们慢慢长大,这么多年习惯跟随着我们,它们像空气一样与我们关系紧密,我们却从来都没有坐下来审视它们。

养成一些好习惯也保留了一些坏习惯,习惯就像一种藤蔓植物,坚韧而有力量,在冷暖 交替的四季不断生新芽开新花。

习惯随时间形成,逐渐成为一种生活方式。如果能清楚地看到生活与健康之间的因果关系,你会很愿意也必须改掉许多无益于自己的习惯。

首先要制定一个计划,把它大声说来。

用笔记下前进的脚步。

寻找支持团队和最佳战友。

在镜框上贴一张小纸条。

最后,进行一定的"准备工作"。

作者介绍:

目录:

改变女人一生的100个习惯_下载链接1_

标签

女性

改变自己
心智修炼
励志
修炼女子
修养
Self_Improvement
2012
评论
不错
偶尔读来,却发现很多道理讲得很是动人实在。
 感觉很像是编者从各个地方搜罗来整合到一起得。
还行
 翻翻目录看完的。

书评

改变女人一生的100个习惯_下载链接1_