

# 与身体对话



[与身体对话\\_下载链接1](#)

著者:张欣

出版者:中国纺织

出版时间:2006-7

装帧:

isbn:9787506438261

与身体对话，你能够聆听她的呼吸，她的喜悦，她的成长，从而远离外界的侵扰，摆脱

疾病的苦痛，让自己变得挺拔、轻松、舒展、富有活力。

与身体对话，你能从容释放身心，摆脱焦虑，让自己的心灵变得柔软而宁静。在喧嚣的都市里，有什么比这份宁静更珍贵难求？

与身体对话，你能真切地感知身体与自然的沟通和融合，去理解和体味生命的真谛。

与身体对话，你能感受到她最愉悦的呼吸，让你更加爱自己，爱自己的身体和心灵。你赋予了爱人、孩子、亲友深刻的爱意，也要为自己保留，更爱自己。

本书为“女人爱自己丛书”中的一本，以一种细腻独特的视角，诠释女性健康快乐的新理念，尊重身心，从了解自己开始，与身体对话！

上天赋予每一个女人不同的品性，也同样赋予每一个身体迥异的特征，因此身体也是有灵性、有情绪的。一个没有真正了解自己的身体，不知道如何疼爱自己的女人，是不可能享有长久的健康和美丽的。本书巧妙应对来自个性化的身体的困惑，精心设计了实用性的应对小技巧，让女性朋友轻轻松松享受健康与快乐的人生！

作者介绍:

目录:

[与身体对话\\_下载链接1](#)

## 标签

与身体对话

社会学

related

Health

## 评论

好好爱自己。

-----  
这本书买的非常早 那个时候我在上初中  
现在都研究生了。可以说这十年都没看。最近才看完 怎么说呢 我觉得现在  
是很不推荐的 除非是特别小白 一点护肤保养都不懂的。这是一本编的书 不是写的  
没有什么体系 很琐碎 每一节的内容也有不同的重复交叉 让人看的乱七八糟。而且  
这些选择网络发达一查就能找到。有许多内容 我也不确定其真实性 总而言之 不推荐

-----  
[与身体对话\\_下载链接1](#)

## 书评

我觉得这是好极了的一本书 好像是在你对面坐着一位和蔼可亲的白头发老中医阿姨  
在对你说你应该怎么爱护自己的身体

-----  
[与身体对话\\_下载链接1](#)