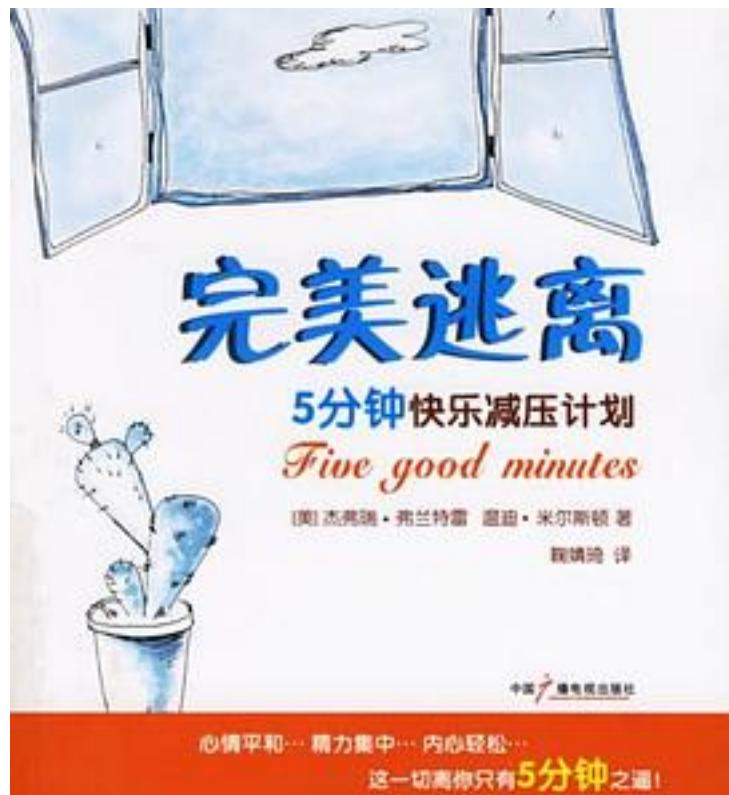


完美逃离



[完美逃离 下载链接1](#)

著者:弗兰特雷,

出版者:中国广播电视台出版社

出版时间:2006-12

装帧:

isbn:9787504351258

《完美逃离:5分钟快乐减压计划》：心情平和，精力集中，内心轻松，这一切离你只有5分钟之遥！

你每一天的生活是否都步履匆匆，而晚上倒在床上时又感到一无所成、空虚寂寞？你是否在工作上非常努力但又感到仿佛大部分时间都花费在了无关紧要的事情上？你是否感到排山倒海般的压力和自己长期的紧张状态？如果每一天你能完成自己分内的事情，同时又能够感到心境平和、精力集中、不被压力所困扰，那又会是怎样呢？你在生活中又

有多少时间能让自己做到精力集中、目标明确、全身心地投入到当前时刻呢？

用5分钟来改变这一切怎么样？

作者介绍：

目录：

[完美逃离_下载链接1](#)

标签

减压

自我暗示

心理学

能力修炼

心理

心灵

休闲

3.心理

评论

看过书评

尊重对自己的承诺。

放松

[完美逃离 下载链接1](#)

书评

一本减轻压力的科普读物，建议读者每天利用清晨5分钟来调整自己的心理状态。

三步：第一步：集中注意力，放松自己，进行深呼吸1分钟 第二步：确立目标

第三步：投入具体的练习或活动中，用心行动。

书中提供了100个建议，有兴趣可以去看看。同类的书籍不少，建议都是类似，练...

[完美逃离 下载链接1](#)