

情绪掌控术



[情绪掌控术_下载链接1](#)

著者:林建雄

出版者:华侨出版社

出版时间:2011-4

装帧:平装

isbn:9787511313010

《情绪掌控术:如何掌控你的情绪和身体》 内容简介： 如果我们的身体是精密的仪器那

么健康无毒的情绪，就是仪器运转的活力剂，如果我们的的心灵是洁净的花园那么快乐无害的情绪，就是花园垃圾的扫除机，只有情绪健康了我们的身心才能快乐。情绪“健康”，才能身体“快乐”，情绪告诉我们的那些事儿，了解疾病，看看自己的情绪地图，内外结合，为自己的情绪排毒，健康身心，你要做这些事，生活细节，反映身心健康，给压力大族群补充健康食品的建议，不能不看的身体疾病讯息一览表，12条快乐法则，让你迅速开心。

林老师在成为心理治疗师和修行导师之前一直在大型企业从事经营管理工作，他从一名普通员工成长为这家公司的总经理，所以他很了解当今社会白领和企业家的身心境遇，已有数以千计的学员在林老师的帮助下透过自身问题直指核心、发生喜悦的蜕变。

作者介绍:

林建雄老师是工学学士、EMBA、心理学博士，国家高级经络催眠师，美国催眠治疗师学会(AAH)和美国催眠师公会 (NGH) 授证催眠治疗师和训练师，NLP高级执行师。林老师同时是团体灵修导师、灵气师傅、葛吉夫律动导师。曾跟随Jeffrey Zeig、Homa、Mukto、Robert Dilts、Jivan Sunder、Anando、Varidhi、Michael Yapko、Hans Rendler等世界级大师，甚至亲赴英国、荷兰、美国、印度学习催眠及其他各种治疗技术，加上其潜心研究而发展出一套独具特色的催眠心法，目前在国内催眠和应用心理学界备受瞩目。

林老师在成为心理治疗师和修行导师之前一直在大型企业从事经营管理工作，他从一名普通员工成长为这家公司总经理，所以他很了解当今社会白领和企业家的身心境遇，已有数以千计的个案和学员在林老师的帮助下透过自身问题直指核心、发生喜悦的蜕变。

目录:

[情绪掌控术_下载链接1](#)

标签

评论

[情绪掌控术_下载链接1](#)

书评

[情绪掌控术_下载链接1](#)