

<<不必找医生>>

图书基本信息

书名：<<不必找医生>>

13位ISBN编号：9787543317918

10位ISBN编号：7543317915

出版时间：2004-6

出版时间：天津科技翻译出版公司

作者：知室

页数：145

字数：86000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<不必找医生>>

内容概要

随时随地，快乐过生活，释放压力，轻松做自己！

本书收录国内外医学界，实验多年的心理减压法，让你学会如何利用生活小技巧！

本书中记载了许多不用花钱，不需健身器具，也不用到沙龙就能治疗身心的方法，希望各位读者在公司、家里或走路中，都能利用简单的技巧转换心情！

只需一点点功夫，每天都能过得很快乐。

<<不必找医生>>

书籍目录

Part 1 心理疗法篇 利用负离子让心情放轻松 治疗生理节奏的“1/f振动” 让身心舒畅的香草健康疗 冥想是放松心情的好方法 使身心愉悦的水果芳香疗法 反映心灵的魔法日记 找一个属于自己的秘密花园 焦虑的时候，不妨关掉日光灯 拥抱田园，开启心门 治疗心灵的镜子和言语魔法 将照明转暗的灯光疗法 利用烛光进入冥想松弛状态 利用颜色的力量恢复元气 改变室内装潢色彩，身就能放松 绿色植物能滋润眼睛和心灵Part 2 释放α波篇 温水澡和治疗音乐能翻译α波 多笑有助于促进脑部功能活性化 改善疲惫身心的鲜花疗法Part 3 纾解压力篇Part 4 身心保健篇Part 5 实验篇

<<不必找医生>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>