

《清晨3分钟 改变你一生》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：40000

印刷时间：2012年07月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：精装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787543684348

编辑推荐

佐藤传所著的《清晨3分钟改变你一生》告诉我们，要快快乐乐地去迎接每天清晨的到来。在匆匆忙忙的清晨之中，有许多重要的事情需要我们着手去做。只要你试着按照书中的52个小习惯去做，你的人生将为之一变。

内容简介

佐藤传所著的《清晨3分钟改变你一生》告诉你让自己尽情享受清晨独处“黄金3分钟”！它会给你带来一种安静而又兴奋的奇妙感觉。与朝阳同行，是实现身心健康和财源滚滚的大前提。最好在清晨第缕阳光中醒来。让阳光直射你的卧室。让自己在喜欢的音乐中醒来吧！预先设定好你钟爱的音乐，切忌在闹铃声中惊醒。无论雨雪风霜，永远打开窗户。因为从窗户进来的新鲜空气会将屋内的污浊之气一扫而空，人体内也能得到新鲜氧气的补充，从而使身体、精神、空间都能焕然一新。起床之后应直奔浴室。沐浴的时候，要大声说出你的梦想。对自己梦想的肯定有助于梦想的实现，而大声表白自己的梦想则有助于积极的自我暗示。《清晨3分钟改变你一生》助你学会在清晨享受没有电视的片刻宁静吧。你完全可以只是徜徉于梦想的海洋之中。检查一下当天的计划，考虑一下人生的远景。这样的清晨才会改变你的人生。

目录

？
？1？ ？？？？？
1 ？？？—？

2 ??????????
3 ??????????
4 ??????
5 ??????????
6 ???????
7 ?????????
8 ?????????
9 ??????
10 ??????
11 ??????????
?2? ??????
12 ?????
13 ???????
14 ?????
15 ??????
16 ???????
17 ??????????
18 ??????????????
19 ??????????
20 ??????????
21 ???
22 ???
23 ???
?3? ??????
24 ?????
25 ?????????
26 ??????
27 ?????
28 ?????
29 ?????
30 ???
31 ???
32 ???
33 "??"???
34 ?????
35 ???????
36 ?????????
?4? ??????????????
37 ??????
38 ?????
39 ?????????????
40 ?????

- 41 ??????
- 42 ????????
- 43 ??????
- 44 ?????
- 45 ???????
- 46 ?????
- ?5? ????????
- 47 ????????
- 48 ???????????
- 49 ????????
- 50 ????????
- 51 ????????
- 52 ??????

在线试读部分章节

1 宇宙的节拍——早起

从历史的长河来看，我们在人工照明中生活的时间，只是眨眼的一瞬。你知道宇宙日历吗？如果将宇宙诞生至今看做一年，即将宇宙一百五十亿年的历史浓缩为一年，那么其间的一秒约等于现实中的五百年。假定宇宙诞生于一月一日零时。那么地球诞生于九月十四日。人类的诞生，则在更后的十二月三十一日晚九时三十分。产业革命的兴起，众多科学的发明和发现则出现在除夕夜十一时五十九分五十九秒。一切都在瞬息之间。我们的DNA中，深深地嵌入了与太阳同步的节拍。与朝阳一同醒来。遵循自然的节拍、宇宙的节拍。这样，我们这些生活在地球上的生物，才能闪耀出生命最耀眼的光芒。2 晕乎的状态，成功的关键 我们有这样一种心理：晕乎就等于“不好、消极”。“喂！别晕乎了！”大概我们每一个人都曾体会过这样的批评。在小学时代就常常听到老师对我们说同样的话。然而，同样的“晕乎”，为什么在清晨就变得非常重要呢？晨起时的晕乎状态下会产生一种特别的“脑电波”，它介于睡眠时的波与放松时的a波之间。而就在此时，真实的心情、潜在的意识才会真正显现出来。解决问题的奇思妙想、从未有过的灵机一动都会自然迸发。一切仿佛来自上天的恩赐。借用我的知己山崎拓巳的话，不用着急从清晨“晕乎”的状态中“解脱出来”。学会享受这种“晕乎”的感觉，记下来自宇宙和心底的真实信息。 P16-19

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)