

《气质女人的心灵瑜珈》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2005年06月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787801159687

编辑推荐

女人美，美在心灵；心灵美，美在修炼。修炼有瑜伽：空灵自在，清心养颜。

内容简介

说到美丽，任谁都会心驰神往，浮想联翩，尤其又是关于女人怎样美丽到永远的话题。

二十一世纪的女人对美丽是仁者见仁，智者见智。单纯外表的美丽已不是时尚女人的追求。一个真正美丽的女人应该是外表精致，聪明大度，优雅成熟，时尚而不时髦，风韵而不风情，古典而不古板，随和而不随便，内敛而不内向，能够将微不足道的事做到完美无瑕，将举足轻重的事做到无懈可击。简单来说，美丽是从心开始的，是内在美与外在美的结合。

瑜伽其实并不复杂。一般的体育锻炼，往往注重的是外在的美丽，而内在的东西却很少顾及。瑜伽则不同了，它在雕塑你外在形象的同时，还给你一种来源于内心的力量。经过一段由内而外、由外而内的锻炼后，你会惊奇地发现心态已经变了个样子。你不会再为了减几公斤的体重而折磨自己，你会因为快乐而美丽，因为美丽而快乐。

为此，特编辑了这本书。本书为所有的女人提供了系统的自我美丽的方法。具有非常重要的实用价值。它包括认识美丽——了解自己的美丽——让自己美丽的方法——展示自己的美丽这循序渐进的四部分，根据女人的特点精心设计，度身定造。如果你能持之以恒，那么定会受益匪浅。

说到美丽，任谁都会心驰神往，浮想联翩，尤其又是关于女人怎样美丽到永远的话题。

二十一世纪的女人对美丽是仁者见仁，智者见智。单纯外表的美丽已不是时尚女人的追求。一个真正美丽的女人应该是外表精致，聪明大度，优雅成熟，时尚而不时髦，风韵而不风情，古典而不古板，随和而不随便，内敛而不内向，能够将微不足道的事做到完美无瑕，将举足轻重的事做到无懈可击。简单来说，美丽是从心开始的，是内在美与外在美的结合。瑜伽其实并不复杂。一般的体育锻炼，往往注重的是外在的美丽，而内在的东西却很少顾及。瑜伽则不同了，它在雕塑你外在形象的同时，还给你一种来源于内心的力量。经过一段由内而外、由外而内的锻炼后，你会惊奇地发现心态已经变了个样子。你不会再为了减几公斤的体重而折磨自己，你会因为快乐而美丽，因为美丽而快乐。为此，特编辑了这本书。本书为所有的女人提供了系统的自我美丽的方法。具有非常重要的实用价值。它包括认识美丽——了解自己的美丽——让自己美丽的方法——展示自己的美丽这循序渐进的四部分，根据女人的特点精心设计，度身定造。如果你能持之以恒，那么定会受益匪浅。作为一个女人，坚守美丽的的信仰，充实了自己，更完美了世界。很庆幸我们能作为女人来到这个世界，为自己、为世界而终身与美丽相伴。惟愿美丽与我们相随，让我们的人生无憾无悔。让我们将美丽进行到底！

[显示全部信息](#)

目录

第一章 美丽指数：美源于内在修养

美丽是内外皆秀的气韵

新新美女

时尚女人的十个标签

美丽女人的五大要素

男人眼中的十种美丽女人

各国男人的美女标准

美丽女人的新新生存主张

美丽的女人——精品女人

二十一世纪的美丽女人

美丽的六S女人

读书的女人永远美丽

从容淡定的女人最美丽

完美女人

第二章 美丽宣言：发掘自身的美丽

你的美丽在哪里

心美，美丽才会超凡

美丽的心情的素描

调整心态，与美丽同行

美丽需要转变观念

世界流行“心”美女

美丽源于知识的丰蕴

化妾是心灵的写意画

保持超然的心

第三章 美丽物语：女人永远美丽的心灵瑜珈

美丽的心修炼

想要变美丽

十种缺陷体型女人的扮靓原则

培养女人味的十二条妙方

美丽来自用心呵护

打造优雅女性的妙招

为心灵减负

女人追求快乐的十二个攻略

健康与心态同行

风度何来

保持好心情的方法

美女保养的科学公式

“美丽习惯”大公开

如何体现整体美

.....

第四章 美丽公告：时刻展示自己的美丽

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)