

《新的人生》

图书基本信息

书名：《新的人生》

13位ISBN编号：9787504365378

出版时间：2011-12

作者：赵志刚

页数：366

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《新的人生》

内容概要

《新的人生》内容简介：没有任何药物辅助，作者在不到两个月内减重近70斤，身轻心安，回归健康状态。在此之前，他是注射四年胰岛素的糖尿病患者，三年间每天服三种药物的高血压患者，以及高脂血症、重度脂肪肝、呼吸睡眠暂停综合症病人。在不惑之年实践静岩博士的不二养生体系之后，他对自己的身体进行了一次革命性颠覆，脱胎换骨，远离病患，开启新的人生。《新的人生》是作者调养期间的原始日记，记录了两个月间身心变化的历程和感受，希望对处于亚健康状态的40岁至60岁中年人有所裨益。

《新的人生》

作者简介

赵志刚，1971年11月出生，山东昌乐人。1994年7月毕业于华东政法大学法律系。长江商学院EMBA13期，工商管理硕士。现任检察日报社党委委员、正义网执行总裁，兼任最高人民检察院影视中心副主任。中国政法大学法律与文化研究中心兼职教授。

《新的人生》

书籍目录

序：现代人为什么要学会修行

导语：40岁，开始新的人生身心灵的觉知与导引

6月1日 儿童节回归，赤子的谕示

智慧增长笔记：婴儿落地，哇哇大哭

6月2日 初度体验茶熏通气

问答录：断食、辟谷、调食的异同

智慧增长笔记：从感恩心中产生利益众生的慈悲心

6月3日 凌晨4点，忽闻喜鹊鸣枝头

智慧增长笔记：从感恩心中产生社会和谐和平等心

6月4日 抓筋，让人刻骨铭心

问答录：抓筋的益处

智慧增长笔记：通过教育体会天赋之心

6月5日 起床差点晕倒

智慧增长笔记：东西方哲学的差异

6月6日 揽镜视舌苔

《新的人生》

精彩短评

- 1、减重与调食记录，灵修心得。有启发，但内容比较水。
- 2、修身养性

《新的人生》

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:www.tushu000.com