

# 《有自信！天天都快樂 / 有自信！天》

## 图书基本信息

书名：《有自信！天天都快樂 / 有自信！天天都快乐》

13位ISBN编号：9789861771274

10位ISBN编号：9861771271

出版时间：2007/8/31

出版社：晨星出版社

作者：金子由紀子

页数：136頁

译者：李毓昭

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](http://www.tushu000.com)

# 《有自信！天天都快樂 / 有自信！天》

## 內容概要

你知道，全台灣有八成的民眾受到失眠的困擾嗎？你知道，營養的早餐能夠提供你一天的活力嗎？過去的每一天，你都是在公司與家庭間來回地忙碌著嗎？是不是總覺得壓力很大、事情很多、生活被攪得一團亂，恨不得有三頭六臂，或是一天有36小時給你用！

何不試著好好地利用早晨與夜晚的時間呢？就讓這本小書告訴你各種足以大大改變生活小秘訣，例如：

1.晚上要怎麼睡，早上才能清爽地醒來？

利用90分鐘的睡眠循環，讓自己在淺睡的狀態時醒來，就能擁有清爽的一天喔！

2.如何善加利用早上的時間？

將時間切割成15分鐘 / 段，便可以好好地使用囉！

3.晚上的時間怎麼度過，才能徹底抒解壓力？

花10分鐘做運動、為自己烹煮一頓用心的晚餐，或是泡個舒服到極點的香氛澡，為第二天的自己好好地作保養。

試著用悠閒的方式度過匆忙的清晨，並逐一落實自己的目標，你將會發現到你的生活與心靈都已經變得更加充實喔！

# 《有自信！天天都快樂 / 有自信！天》

## 作者簡介

大學畢業後即進入出版社擔任編輯工作，採訪、執筆寫作、編輯的領域廣泛。從學生時代起便獨自生活10年以上，身為兩個孩子的母親，她仍致力於實踐「不浪費的好心情生活」。網站：<http://allabout.co.jp/family/simplelife/>

# 《有自信！天天都快樂 / 有自信！天》

## 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](http://www.tushu000.com)