

《随时随地做女神》

图书基本信息

书名：《随时随地做女神》

13位ISBN编号：9787545910974

出版时间：2016-3-1

作者：李艾青

页数：172

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

《随时随地做女神》

内容概要

这是一本让你同时拥有美丽形象和美好心灵的书，形象管理治愈女神李艾青用她15年形象美学身心灵综合管理成长的经历告诉你，美好的形象不仅仅是美丽那么简单，它需要对自己的肯定和欣赏，它需要融合你的童年、当下和未来定位，它需要心灵的纯净和心态积极向上的状态，还自己想要美好的一颗心，它是身心灵的平衡和谐，它是帮助你找回原本就属于你的力量，属于你的独一无二的美……让我们一起跟上内外修炼艺术美学的脚步，找回属于自己的独一无二，找到属于自己的幸福力量……

1.艾青一直走在追寻美的路上，不管是个人形象设计、化妆造型等外表美丽的塑造，还是商务礼仪讲座、心灵疏导等内心气质的凸显，她都想帮每个人描绘她们自己，想让她们感受到世界的美好。在艾青的文字里，美丽、魅力和生活融合得美妙无比。这本书更是艾青多年生活、工作感悟的精华，对于追寻美好形象的读者能起到非常好的指引作用，我推荐此书。

田明

国家一级美术师

台北故宫书画院名誉院长

2.李艾青女士以自己十余年的妆容形象管理为基础，把这些年的领悟用文字的方式呈献给爱她、支持她的广大读者。李老师作为我国大自然探索形象艺术美学授课头一人、搭配美学管理系统创始人、研蔓形象管理中心技术总监，在专业领域可以说是权威，她又是国家认证的二级心理咨询师，这些专业背景让她更懂得如何通过情绪的调节来帮助人们提升外在的美丽和自身的气质。可以说这是一本让你同时拥有美丽形象和美好心灵的书，作者十余年形象美学身心灵综合管理成长的经历告诉大家，美好的形象不仅仅是美丽，它需要对自己的肯定和欣赏，需要善良而宁静的内心。作者用自己的亲身体会，阐释了什么是女性真正的美，怎样才能让自己变得更美，以及女性朋友在外表靓丽的基础上，还要追求性格的美丽、气质的优雅，要有内心的纯真和善良。这才是现代社会真正美丽的女子，里里外外都体现着美的神韵。每个人都有自己对美的理解，都有追求美的权利。相信读者在读了这本书之后，会对美有更深刻的理解，也会让自己活得更美丽。我相信，当我们社会上每个女子都活得精彩、活得美丽的时候，当每个女子都善良优雅的时候，当每个女子都张扬自己的个性、与人为善的时候，我们的社会会变得更加美好。

孙洪升

中央财经大学经济学院教授、历史学博士

哈佛大学费正清中国研究中心访问学者

《随时随地做女神》

作者简介

李艾青，毕业于韩国全州大学整体造型专业，从事妆容形象管理15年。高级茶艺培训师、高级插花师，研蔓形象管理中心技术总监、国家二级心理咨询师。
她不仅教人管理自己的妆容，更教人调养自己的身心，帮助大家找回属于自己的绝无仅有的美。

书籍目录

推荐序 人生是美好的

序言 原本的美好，为什么我们无力绽放

Part1探索你的魅力

从声音开始读懂你自己

别让走路姿势暴露你

用声音感受世界的美好

从眉型结构看你的未来

听音乐练舞蹈不仅仅是兴趣

和平共处美学的规例

让自己浸泡在美学的天堂里

Part2随时随地做女神

粗线条、中线条、细线条都能绽放、觉醒

你能穿的颜色比你知道的还多

不要相信“一白遮百丑”的鬼话

颜色的冷暖、深浅PK你内心的线条

清空内心，可以画更多的颜色

让自己的皮肤一直自然美

在脸上呈现出你的美和信心来

Part3用心灵去养家

衣橱整理帮我们带来更多的便捷

衣服不要多，要精致

不要买跟你无关的衣服配饰

你需要核心款的服饰

你要有几件精致的晚宴裙装

服饰面料纹理的故事

得体舒适的家居服，养心又养身

配饰表达你骨子里的小个性

别买抢你风头的包包

音乐属于宁静的心，很养家

寻找你最喜欢的那一款香味

帮你解压的服饰搭配

Part4绽放出你的美

有自信职场的淡定之美

爱学习，热爱美的凯特王妃

让衣饰更好地表达你

名人才气出众的美

慈悲慈祥蜕变的整个过程的美

生命觉醒的力量美

出挑的装扮没有场合需求来得重要

内心美好和外魅力勇于同行

Part5兼修内外魅力

多读书——让你得更慈悲更有爱、更美

音乐——滋养你的心、美化你的生活

下午茶——给自己冥想的时间

蜡烛——在光关注下的女人更美好

插花——天人合一的宇宙生命之融合

旅行——身体和心灵总有一个在路上

《随时随地做女神》

生命可以绽放-----回到大自然寻找答案

走出人生的困境

保持自我的独立

让自己成为受欢迎的人

Part6 守住宁静的心

要美起来，更要超越美

混乱的当下，你守住自己了吗

美可以改变生活

想改变什么时候都不晚

做自己是开心的快乐的

留点能量给自己

勇敢地展翅高飞

生根，发芽，开花，结果，是一个漫长美好的过程

《随时随地做女神》

精彩短评

- 1、作为女人，你必须精致。没有人必须透过连你自己都毫不在意的邋遢外表去发现你优秀的内在。经典的结尾。15年的形象美学身心综合形象管理修行经历告诉读者，美丽形象涵盖了很多方面，自我肯定，爱生活爱学习。女神，内在与外在是同行的。李老师就一直走在修行的路上。随时随地做女神很受用，值得推荐
- 2、还行吧。刚工作的小姑娘看看还可以。

《随时随地做女神》

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