

《生活靠自己》

图书基本信息

书名：《生活靠自己》

13位ISBN编号：9787509211243

10位ISBN编号：7509211247

出版时间：2014-1-1

出版社：中国市场出版社

作者：林海峰

页数：272

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

《生活靠自己》

作者简介

林海峰，1968年出生，整体自然疗法创始人、阳光森林健康机构董事长等。他根据自然规律与人的身体、运动、食物、疾病等关系，经过实践和摸索，创建了整体自然疗法。他又是心灵治疗的大师，先后受湖南、广东、山东、北京、青岛等电视台的邀请做健康专题讲座。

林海峰著作：《整体自然疗法全程讲座》、《林海峰营养配方手册》、《断食排毒养生法》、《一生年轻20岁》、《健康一生》、《做最健康的自己》等。

《生活靠自己》

书籍目录

目录

第一章 雕塑自己

活着，就要争个角色

木头人

放下自己，雕塑自己

个性不如人性，人性不如天性

雕塑自己(一)：天才寻找真实的自己

雕塑自己(二)：角色你是导演，也是演员

雕塑自己(三)：素质像门面一样装修自己

你是观众，还是演员

人不怕错，只怕错过

第二章 解放自己

生下来，活下去

相信自己

天行健，君子以自强不息

改变，像打哈欠一样简单

解放自己(一)：成长可以改变的过程

解放自己(二)：自律—唯一可以迈向成功的钥匙

解放自己(三)：道德—像一件皇帝的外衣

放下面子，别怕丢脸

不善不恶

第三章 我爱我家

.....

第四章 解放生活

第五章 健康密码

第六章 健康革命

第七章 饮食男女

第八章 美丽女人

第九章 幸福密码

第十章 独自等待

第十一章 世景奇观

第十二章 生命链接

《生活靠自己》

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