



小变化大不同书系

每天10分钟

Quick Fix Your Life

Jessie Vandy 著

王瑞梅 译



青岛出版社

Quick Fix Your
Life



小 变化 大 不同

The small changes that make a big difference



每天十分钟

Quick Fix Your Life

Judith Verity 著

王海峰 译

青岛出版社

图书在版编目(CIP)数据

每天十分钟/(英)贝里蒂著;王海峰译. —青岛:
青岛出版社, 2002
(小变化大不同书屋)
ISBN 7-5436-2699-3

I. 每... II. ①贝...②王... III. 生活—知识
—普及读物 IV. TS976.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 054790 号

"Original editor: published in English by How To
Books under the title of *Quick Fix Your Life*"
Followed immediately by the exact wording of the
copyright notice or notices appearing in the original
Work:

© Copyright 2000 How To Books Ltd

图字:15 - 2002 - 101 号

书 名	小变化大不同书屋——每天十分钟
著 者	朱迪丝·贝里蒂(英)
译 者	王海峰
出版发行	青岛出版社
社 址	青岛市徐州路 77 号(266071)
邮购电话	(0532)5814750 5814611—8662
责任编辑	杨成舜
装帧设计	刘 媛
印 刷	青岛胶南印刷厂印刷
出版日期	2003 年 1 月第 1 版, 2003 年 1 月第 1 次印刷
开 本	32 开(787×960 毫米)
印 张	5 625
字 数	40 千
ISBN 7-5436-2699-3	
定 价	8.00 元

(青岛版图书售出后发现缺页、散页、错装、倒装、字迹模糊等,
请寄回承印厂调换。电话:0532-8183519 邮编:266400)

导 读 语

十种迅捷的方式可以让你拥有更好的感觉、更多的时间，并享有更为亲密的人际关系。这本书并不会使你精神变得更加高尚或指引你踏上主宰世界的道路。但是它将会告诉你如何通过不断累加的细微变化去实现生活的巨大改变。这些调整方法见效迅速——而且的确有效。

原书空白页



目录

Contents

序言/11

1. 深呼吸!

深吸一口气/20

平躺呼吸法/21

坐立呼吸法/23

步行呼吸法/26

太阳月亮呼吸法/27

呼吸解脱压力法/29

2. 清晨做太极

禅与摩托车驾驶技术/35



集中注意力于腹部/37

及时行乐/39

迎接朝阳/43

3. 别人

剪断连接法/51

乔治的气泡/57

4. 完全的放松

精神/身体的融合/65

堵上所有的缺口/67

充分利用所有感觉/68

适宜的室温/70

听点音乐/70

气味和味道/73

彩虹法/74

5. 抚慰性触摸

按摩就是沟通/86



AMPPS——态度、动作、专

注、按压和场合/87

经典按摩/94

足部按摩/95

6. 时间管理

列表/104

看一看/106

详细列举/108

筛选/110

打勾/115

7. 低强度锻炼

大口坛/121

舒展身体/123

迅速地热身/126

迅速地锻炼/127

8. 借助环境搞好家



晚宴的经历/136

购置自己的房屋/140

让气流动起来/141

消除混乱/145

9. 可爱的日记

自我提高法/156

结合个人实际/158

10. 甜美的梦境

精神训练/165

基础的平静练习/167

解决问题的方法/170

起床后的自省/172

奇妙的自夸型套话/173

附 练习清单/179



序言

Preface

这本书介绍了我 30 年来在自助领域所积累的一些最实用的想法和训练方法。仅从书的厚度来看,你或许会觉得没有多少价值——但厚度并不代表一切。此书的整体意图就在于首先在 10 分钟内教会你,然后你就可以在一天中所剩下的 23 小时 50 分钟内做一些有趣的、令人兴奋的或者是能有所收获的事情。



或许你觉得你的生活本来可以更好一些——但又无从读到足够的自助书籍来帮助解决所有的问题。如果你总没有足够的时间睡觉、吃饭、和朋友聊天,甚至没有时间去倒垃圾,那你就太有可能挤出一两个小时来提升自己。但是你可以在每天的 1440 分钟中抽出 10 分钟来尝试进行积极的转变。

假设此书有 10 章,而每一章中还有值得读上 10 分钟的内容,那么一天内全部读完累计也只需 1 小时 40 分钟。的确,最多也就这些时间。并且你也不必每天都要从头读到尾啊!



这本书并不会使你精神变得更加高尚,或指引你踏上主宰世界的道路。但是它却能非常精确地告诉你,如何才能通过细小的变化来实现巨大的效果。所谓积少成多,聚沙成塔。我们将会讨论你生活中的方方面面,大到如何才能保持强健和如何才能睡得香甜,小到如何写日记,乃至如何安排你的卧室。

而且这会产生额外的好效果。你不仅会有更好的心情,更多的时间,并同你的搭档乃至你的宠物产生更为密切的关系(按摩一节),你甚至还会感觉有点洋洋得意,因为你的生活方式能够顺应当今的时尚——太极以





及时间的合理安排 —— 而这一切本书都有。

这本书的意义已经远远超出了书本身的内容。每一章仅仅只是初步探究了所涉及的问题。当然,在你开始进行任何以前从未做过的精神或者身体的练习之前,应该总是首先去咨询一下你的医生。你有责任保证所作所为不会超出应有的限度,并且不会带来任何危险和不适。

本书中所有的概念和假设都要依赖你的理解和领悟,而且所有的练习都需要你亲自去实践 —— 只有亲自去尝试你才能真正地有所受益。



很多书都许诺能改变你的生活，
但能够改变你生活的只有你自己。

朱迪丝·贝里蒂

