娇点生活译丛

365 WAYS TO DO LESS HAVE MORE AND FEEL GOOD

轻松快乐365

[澳大利亚] 阿勒黛斯 著
李艳、张照斌、贾成霞 译

华文出版社

图书在版编目(CIP)数据

轻松快乐 365/(澳)阿勒黛斯(Allardice,P.)著;李艳,张照斌,贾成霞译 .—北京:华文出版社,2003.1
(娇点生活译丛)
ISBN 7-5075-1396-3

Ⅰ.轻... Ⅱ.①阿...②李...③张...④贾... Ⅲ.女性-生活-知识 Ⅳ.Z228.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 099033 号

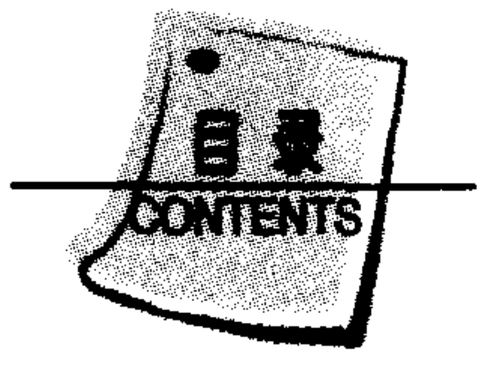
Original English language edition copyright©
Pamela Allardice,2001
简体中文版由 Allen&Unwin 通过北京版权代理有限责任公司(中国版权网)授权。版权所有。
著作权合同登记号 图字:01-2002-2945

华 文 出 版 社 出 版

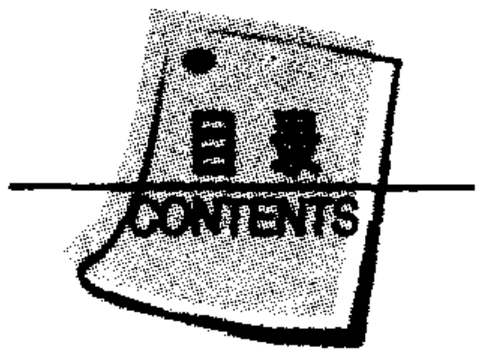
(邮编 100800 北京市西城区府右街 135 号)
网址:http://www.hwcbs.com
电子信箱:webmaster@hwcbs.com
电话(010)83086853 (010)83086663
新华书店经销
中国农业出版社印刷厂印刷
880mm×1230mm 1/32 开本 11.75 印张 310 千字
2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷
印数:0001—8000 册
定价:20.00 元

.1. 按照你的方式去开始新的一天/ 1
.2. 跳跃迎接新的一天/ 2
.3. 喝一杯柠檬汁/ 3
.4. 敞开你的胸怀/ 4
.5. 不要闭门自封,应该向外面看/ 5
.6. 笑得更多些/ 6
.7. 省钱从饮食开始/ 7
.8. 抗癌从厨房开始/ 8
.9. 欣赏大自然/ 9
.10. 烟酒有害你的健康/10
.11. 手部穴位按摩/11
.12. 定期解毒/12
.13. 刷出生命健康来/13
.14. 倾听你内部的声音/14
.15. 寻找你的魅力/15
.16. 请回答下面这些难题吧/16
.17. 对待批评/17
.18. 培养高尚的情操/18
.19. 学会宽恕别人/19
.20. 手指按摩练习/20
.21. 多吃些完整的谷物/21
.22. 购物有学问/22
.23. 给自己一束花/23
.24. 吃点巧克力/24
.25. 让感激成为一种态度/25
.26. 让你的居室更加健康/26
.27. 试一下离子调节器/27
.28. 禁止吸烟/28
.29. 追求天然/29
.30. 少吃脂肪不一定影响口味/30
.31. 让你的生活更富情趣/31
.32. 大声地唱吧/32
.33. 买任何东西前认真想一想/33
.34. 如何摆脱经济上的困境/34
.35. 敢于不耻下问/35
.36. 想好你要给大家留下什么样的印象/36
.37. 不要内疚/37
.38. 每天学点新东西/38
.39. 走出积习/39
.40. 尝试手瑜珈/40
.41. 爱护环境/41
.42. 学会与野生动物一起生活/42
.43. 节约用纸/43
.44. 把别人扔的垃圾捡起来/44
.45. 设计营养补充计划/45
.46. 尊敬与你有重要关系的人们/46
.47. 捡一朵神奇的花/47
.48. 炫耀你的爱人/48
.49. 吃些海味/49
.50. 来点高丽参/50
.51. 让家中干净芳香/51
.52. 购物,质量重于数量/52
.53. 寻找清静/53
.54. 做一下按摩/54
.55. 发现自己天生是画家/55
.56. 让伟大的作品来激励你/56
.57. 找回诗歌的感觉/57
.58. 平衡你的血糖/58
.59. 躺一会儿/59
.60. 行事像个大人/60
.61. 知足者常乐/61
.62. 保持强壮的身体/62
.63. 进行精神洗礼/63
.64. 小心感冒/64
.65. 保证血液循环畅通/65
.66. 小心假丝酵母/66
.67. 每天用点儿润肤霜/67

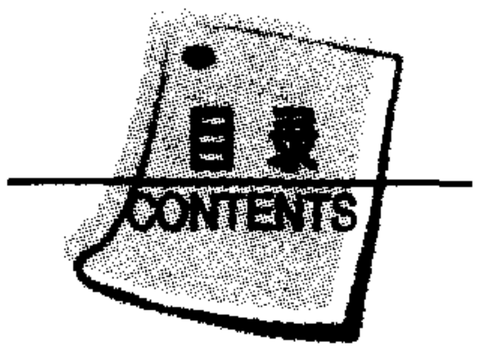
此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



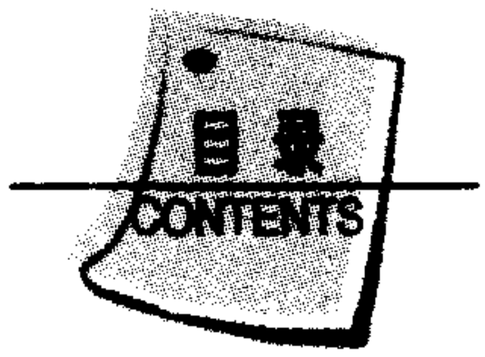
.68. 喝水　喝水　喝水/68
.69. 吃些消化慢的食品/69
.70. 多买些新鲜水果和蔬菜/70
.71. 不要有消极的想法/71
.72. 清洁空气/72
.73. 洗得更聪明/73
.74. 规范你的厨房行为/74
.75. 拒绝这些东西/75
.76. 检查一下你的气/76
.77. 人生得意需尽欢/77
.78. 培养接受/78
.79. 享受“安息日”/79
.80. 话说感恩/80
.81. 舍得花钱买芳香/81
.82. 对自己好一点/82
.83. 该放弃时就放弃/83
.84. 先做正确的事情/84
.85. 检查你的小药箱/85
.86. 治疗情绪低落/86
.87. 缓解眼睛疲劳/87
.88. 站得高,看得远/88
.89. 养成锻炼身体的好习惯/89
.90. 听听你的呼吸/90
.91. 绘图识工作/91
.92. 善于总结/92
.93. 永久戒烟/93
.94. 每天早上给太阳敬礼/94
.95. 做个孩子/95
.96. 合理安排时间/96
.97. 合理分配精力/97
.98. 有意识地着装/98
.99. 不要让自己成为广告牌/99
.100. 简化你的化妆/100
.101. 拥有真正的朋友,而不是相识/101
.102. 对浪漫要持现实的态度/102
.103. 自我认同/103
.104. 停止抱怨/104
.105. 掌握你的工作/105
.106. 生活中要睁大眼睛/106
.107. 把家庭放在第一位/107
.108. 使用精华油/108
.109. 与别人交谈/109
.110. 女人的绝经期应该注意些什么/110
.111. 要节俭/111
.112. 把你所有的花费记下来/112
.113. 还清债务/113
.114. 选择新鲜的食物/114
.115. 打通脉络/115
.116. 减肥/116
.117. 保护你的生殖系统/117
.118. 医治尿禁/118
.119. 金子般的安慰/119
.120. 注意品尝/120
.121. 介绍几种草药/121
.122. 按照中国人的习俗选择饭菜/122
.123. 每天分享一些好消息/123
.124. 写信/124
.125. 傻乎乎/125
.126. 将自己放在第一位/126
.127. 生活的志愿者/127
.128. 如何解决睡觉打呼噜/128
.129. 按照自己的价值观投资/129
.130. 有效地对付你的敌人/130
.131. 抵制消极精神/131
.132. 少管闲事/132
.133. 让你的家庭成员关系更紧密/133
.134. 给人们自己的空间/134



.135. 养一只宠物/135
.136. 开个 Party/136
.137. 让性更加迷人/137
.138. 预测可以预见的事情/138
.139. 当你的意思是“不”时,不要说“是”/139
.140. 设立的目标要现实/140
.141. 多饮用些绿茶/141
.142. 坚持记日记/142
.143. 表达你的要求/143
.144. 拒绝垃圾食品,接受新的营养/144
.145. 永葆青春/145
.146. 午餐/146
.147. 喝点红葡萄酒/147
.148. 消极能量的释放/148
.149. 重新设计娱乐项目/149
.150. 做一个精明的购物者/150
.151. 重新考虑孩子们的玩具/151
.152. 组织你的想法/152
.153. 早睡/153
.154. 消除噩梦/154
.155. 教育孩子怎样照顾人/155
.156. 性自娱/156
.157. 让你的家庭活跃起来/157
.158. 清理一下你的家/158
.159. 活得更多彩/159
.160. 为你的办公桌进行一次健康检查/160
.161. 接受表达疲劳的信息/161
.162. 放慢节奏/162
.163. 节省打电话的时间/163
.164. 治愈你受伤的心/164
.165. 结交新朋友/165
.166. 根治头发脱落/166
.167. 让生活过得更有意义/167
.168. 减少咖啡因的摄入量/168
.169. 检查一下家中的能量消费状况/169
.170. 穿着讲究/170
.171. 少喝点饮料/171
.172. 烤肉需知/172
.173. 制作绿色色拉调味料/173
.174. 做汤/174
.175. 雨中歌唱/175
.176. 不要为逃避锻炼找借口/176
.177. 做准备工作/177
.178. 安全健身/178
.179. 减少乳腺癌的患病几率/179
.180. 心境平和/180
.181. 关注奇迹/181
.182. 这样等待/182
.183. 清理你的脑袋/183
.184. 吃得舒心/184
.185. 庆祝季节/185
.186. 计划目标要现实/186
.187. 留心点/187
.188. 自己做压指按摩疗法/188
.189. 忙中偷闲/189
.190. 精明的快餐/190
.191. 强化你的骨骼/191
.192. 减少脸红/192
.193. 放松肩膀的练习/193
.194. 不要忽略早餐/194
.195. 多吃 5 种“超级食品”/195
.196. 抓住营养的偷盗者/196
.197. 拥抱你自己/197
.198. 检查你的书桌/198
.199. 治疗膀胱炎/199

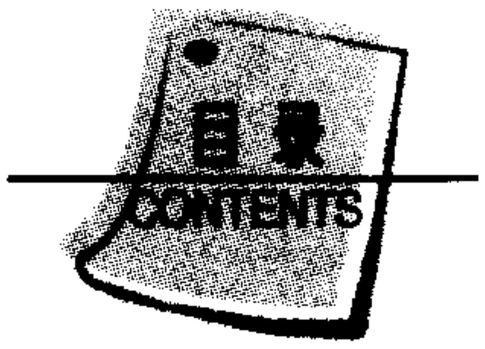


.200. 控制情绪,不要让事情进一步恶化/200
.201. 让你的脚感觉更舒适/201
.202. 注意肠的运动/202
.203. 仔细照料你的心脏/203
.204. 把你的水壶装满水/204
.205. 停止服用药物/205
.206. 定期做阴道抹片检查/206
.207. 做点编织活/207
.208. 学习一种简单的思考方法/208
.209. 与黑暗和平相处/209
.210. 收集祈祷念珠/210
.211. 自己准备食物/211
.212. 让你的循环系统更畅通/212
.213. 避免使用塑料/213
.214. 使用手推式割草机/214
.215. 仔细清理宠物的粪便/215
.216. 保持大脑的敏锐/216
.217. 以静制动/217
.218. 随手涂鸦/218
.219. 实际一点/219
.220. 更好的交流/220
.221. 彻底检查一下你的健康状况/221
.222. 不要让脚后跟受苦/222
.223. 寻找你自己的空间/223
.224. 拥有一块水晶饰物/224
.225. 为了浪漫整理一下你的卧室/225
.226. 到外面走一走/226
.227. 舒畅彻底的呼吸/227
.228. 放弃妄图控制一切的念头/228
.229. 吃出美丽的皮肤/229
.230. 不要纵容自己/230
.231. 仔细呵护你的脸/231
.232. 修护你的头发/232
.233. 爱护你的牙齿/233
.234. 仔细照料你的背/234
.235. 减轻大脑的压力/235
.236. 改变你的形象/236
.237. 喝健康的饮料/237
.238. 让臀部更健康/238
.239. 尝试做你害怕做的事情/239
.240. 尝试服用一些滋补品/240
.241. 好好睡一觉/241
.242. 多吃蛋白质/242
.243. 让你的生活充满香气/243
.244. 倾听身体的声音/244
.245. 三思而后行/245
.246. 不要接受所有的邀请/246
.247. 避免大脑兴奋/247
.248. 完全静止地坐着/248
.249. 和孩子出去散散步/249
.250. 喝纯正的好咖啡/250
.251. 做事要小心谨慎/251
.252. 为将来做预算/252
.253. 不要假装/253
.254. 吃出健康/254
.255. 逐渐了解你的胸部/255
.256. 睡觉时不要带胸罩/256
.257. 相信自己的直觉/257
.258. 学习瑜珈术中的呼吸方式/258
.259. 热爱你的工作/259
.260. 为他人服务/260
.261. 把自己弄湿/261
.262. 选择非残忍的方法/262
.263. 工作是为了活着,但活着不只为了工作/263
.264. 举重/264
.265. 找机会学习跳舞/265



.266. 选择“慢餐”/266
.267. 学会与别人相处/267
.268. 回忆你生命中的欢乐/268
.269. 创建一个团体/269
.270. 活在真实的世界/270
.271. 去野餐/271
.272. 试一试机能反馈疗法/272
.273. 千万不要轻易动怒/273
.274. 开车的时候喝点水/274
.275. 缩减你的开支/275
.276. 自己做衣服/276
.277. 清理你的手提袋/277
.278. 学习如何闲逛/278
.279. 建立一种秩序/279
.280. 关掉电视/280
.281. 不要惊慌/281
.282. 爱惜自己的身体/282
.283. 定期做按摩/283
.284. 边散步边思考/284
.285. 等待的时间里进行锻炼/285
.286. 性感/286
.287. 食用各种颜色的食物/287
.288. 开车的时候保持神志清醒/288
.289. 摆脱花粉病/289
.290. 制造香味/290
.291. 改变思路/291
.292. 要有计划/292
.293. 增强你的意志/293
.294. 每天坚持散步/294
.215. 听听音乐/295
.296. 不要对“今天又是星期一”紧张/296
.297. 不要浪费/297
.298. 让你的水饮用起来更安全/298
.299. 考虑不用汽车/299
.300. 充分利用当今的信息技术/300
.301. 减轻月经前不适症状/301
.302. 预防真菌感染/302
.303. 正确地处理和对待问题/303
.304. 屏烛沉思/304
.305. 把握机遇/305
.306. 赚点外快/306
.307. 勇敢地面对厌倦/307
.308. 从现在开始改变/308
.309. 想象和平与安宁/309
.310. 列一张清单/310
.311. 带上水壶/311
.312. 创造自己的运气/312
.313. 给自己一个教训/313
.314. 发掘积极的一面/314
.315. 享受生活/315
.316. 内心的微笑/316
.317. 用酸橙来提神/317
.318. 仔细护理你的头发/318
.319. 有意识地饮食/319
.320. 点亮所有的灯/320
.321. 打开你的能量通道/321
.322. 滋润你的脸/322
.323. 寻找你的信仰/323
.324. 沐浴时按摩/324
.325. 保护水源供应/325
.326. 不要再说：“我好累呀！”/326
.327. 吃出能量来/327
.328. 振奋起来/328
.329. 做一个英勇的战士/329
.330. 对压力说“是”/330
.331. 服用维生素 B/331
.332. 隐居一段时间/332

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com



.333. 每天做一件好事/333
.334. 不可救药地浪漫一次/334
.335. 不要再忧心忡忡的了/335
.336. 发泄出来/336
.337. 接受缺点/337
.338. 发掘你的激情/338
.339. 爱好园艺/339
.340. 卷起你的袖子来/340
.341. 假装你在微笑/341
.342. 让大脑再回来/342
.343. 从长远的角度看问题/343
.344. 说你可以/344
.345. 把你的花园变成一个避难所/345
.346. 种植草药/346
.347. 回家/347
.348. 为你的家祝福/348
.349. 触觉/349
.350. 尽量避免可怕的清洁用品/350
.351. 更新一下你的食橱/351
.352. 让你的床翻翻新/352
.353. 精打细算/353
.354. 渡过困难时期/354
.355. 珍惜平淡的生活/355
.356. 相信宇宙万物/356
.357. 重新做个好梦/357
.358. 让乐观包围着你/358
.359. 过一个没有压力的圣诞节/359
.360. 促进消化的食物/360
.361. 让你的错误随他去吧/361
.362. 逆向思维/362
.363. 求助/363
.364. 大量的小改变/364
.365. 找到让你感觉更好的策略/365
菜谱和处方/366
换算/366
出版说明/367

January 1

1. 按照你的方式去开始新的一天

“昨天已成灰烬，明天还是薪柴。只有今天才是熊熊燃烧的烈火。”——**爱斯基摩谚语**

人们每天都有许多非常好的机遇，但问题是如何才能抓住机遇，让每一天过得都非常有意义？

早上当你醒来时，不要立即跳出被窝儿。躺在那儿，花一点时间，慢慢去体会一下你的感受。伸展开你的胳膊，然后慢慢蜷起来，把脚放在床上。提醒自己今天到来了，回想一下自己的生活和经历，让自己真正“清醒”。把自己想象成一个具有明亮的眼睛，浓黑的头发，整装待发的人。为自己还活着而庆幸吧！

深呼吸三次，把不新鲜的空气从体内释放出来。抖落昨日的一切不顺心，大声喊：“我已经把昨天的一切不快忘掉了。”然后把脚挪到床边站起来。想象强大、宁静和充满力量的地球就在你的脚下，去感受、去体验吧！举起胳膊，深呼吸，想象太阳的光芒照耀在你的脸上，给你充实了新的希望和快乐。放下胳膊，紧握双手，作一个小小的断言，比如“今天我要把真实和善良带给其他人，并将尽我的最大努力去做！”

2. 跳跃迎接新的一天

什么是最快、最容易，同时又能让人充满活力的迎接早晨的方法？是在弹簧床上跳跃！在弹簧床上跳跃能使你精力充沛，肌肉协调，还能使你的心血管系统得到调整。这是一项很有趣的运动！（回想你还是个孩子的时候在床上乱蹦乱跳，这没有太大区别！）

首先，在弹簧床的中间轻轻地做预备动作，不要让脚离开弹簧床。保持你的膝、肩和臂放松。然后，开始让两膝轮流弯曲，做类似走路的运动。让你的胳膊轻轻摇摆，当你右脚离地时，左臂向前摆动，左脚离地时，右臂向前摆动。

现在准备加快速度，进入慢跑状态。胳膊向下，尽力用你的脚后跟从后面去碰手。

逐渐进入一系列跳跃姿势。跳起时，双腿外分，两臂撑开，呈“大”字形，落下时保持立正姿势。重复！

以一系列的侧跳来逐渐减慢速度，使节奏恢复正常。想想你正在滑冰，两膝紧靠，两肘弯曲，紧贴身体，就是寻找这种感觉。

利用扭动来结束锻炼。跳起时，只让脚离地一两英寸，但是要像跳舞一样活跃地扭动你的身体和臀部。

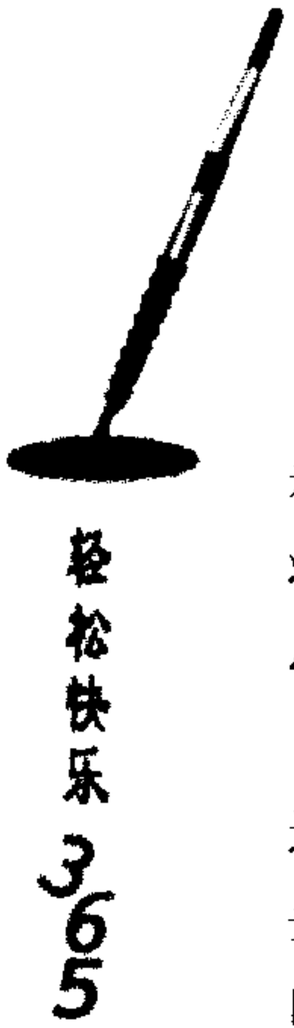
结束锻炼！

3. 喝一杯柠檬汁

经常狼吞虎咽地吃饭能够引起淋巴系统障碍。当人体淋巴系统出现障碍，身体内的毒素就不能正常排出，这就会使肝脏、肾脏、消化和免疫系统过度疲劳，导致人体各组织和器官受到伤害。

早晨起来，喝一杯加有柠檬汁（一个柠檬的量）和半茶匙新切碎的姜末的热水，对于减轻淋巴压力，净化系统和解除细胞毒来说是最好的方法了。柠檬汁对于活化肝脏和结肠很有好处，因为它可以提供身体必需的植物营养素和有益的天然生物酶。此外，柠檬汁还有降低胆固醇的功能。研究证明，饮用含有柠檬汁的水与单纯饮用开水相比，可以使身体内有害脂蛋白的含量多降低 4 个百分点。柠檬汁还含有维生素 C 和一些抗菌、抗病毒因子，这些对于抵抗感冒和伤寒很有好处。喝一杯新鲜诱人的柠檬汁将使你精力充沛，活力无限！

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

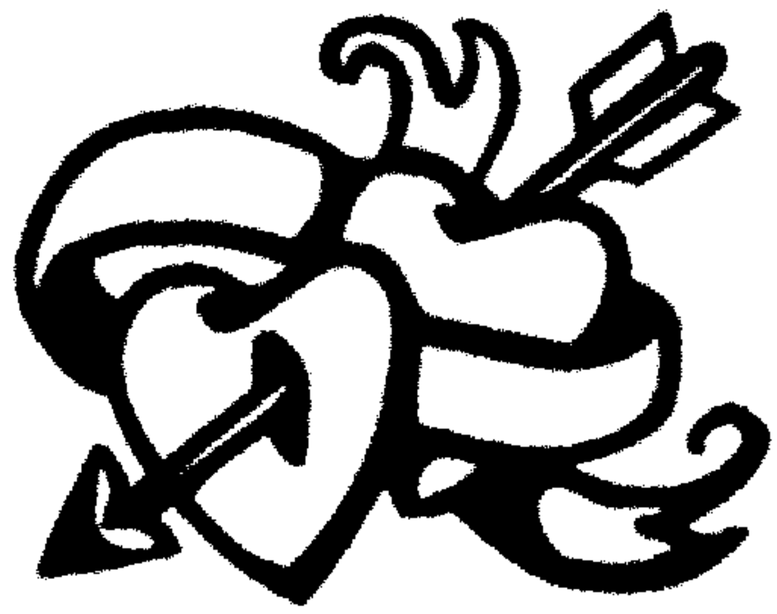


4. 敞开你的胸怀

如果你的生活或工作压力太大，你的呼吸将不可避免感到紧张和压迫，呼吸得快且不深。我们下面介绍的这种简单的瑜珈术练习将使你的胸部和肋部肌肉放松，有助于你的肺换气，同时还能减轻你心脏的压力。

首先，将一块毛巾卷成柱形，对折，使其长度与你的脊柱长度接近，也就是从尾椎到你的颈部的长度；然后，卷第二块做成一个小枕头；再卷一块作为厚厚的膝垫。向后躺下，将每块毛巾都放到它设计的位置上，即将第一块沿着脊柱放，第二块枕在头下，第三块垫在膝下。

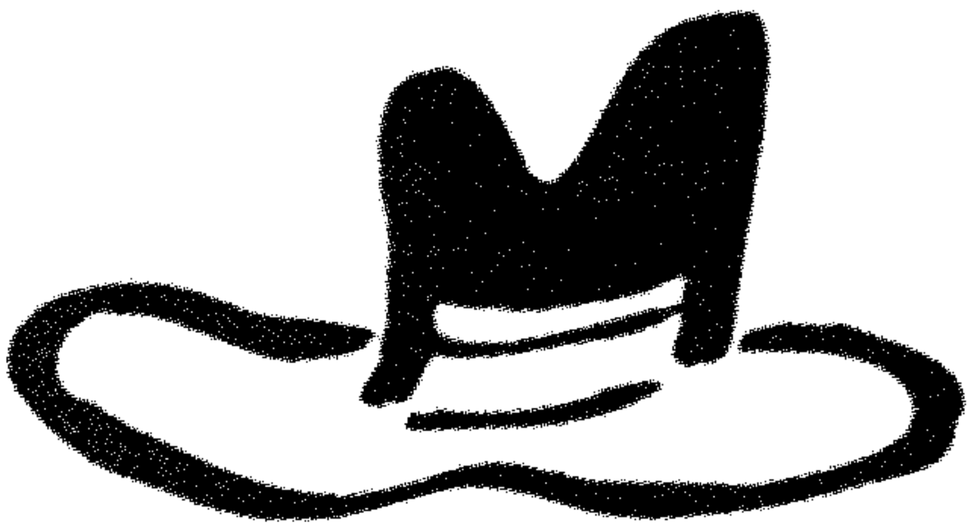
手臂放在身体的两侧，手掌向上，肘轻轻弯曲。放松，平缓的呼吸。想象你的胸腔和肺已经直接向外敞开，就像你的手一样的向外敞开着。认真感觉你的心脏是那样强壮地跳动着，那样的向外敞开着，它现在不再是封闭的了。由于你躯体下的毛巾卷迫使你的心胸不再那么紧张，你的呼吸将会变得深且充足，你将能呼吸到许多新鲜的氧气。



5. 不要闭门自封，应该向外面看

“快乐是具有感染性的。”——**爱默生**

你应该把更多的注意力放在一些外部因素，而不要长时间停留在自己的苦闷情绪上。美国华盛顿大学的一项研究表明，总是过于注意自己的内部因素会使得人们更加孤独和郁闷，使情绪更加失落。人们应该经常抽时间去欣赏周围世界，周围的一些事物，去注意它们的颜色，它们的形状，还有它们的气味。这样你的情绪就会好许多，快乐就会时刻陪伴在你的左右。



6. 笑得更多些

“好的笑声是室内最美丽的阳光。”——**撒克里**

这里有一个谜语:什么东西能使你的免疫系统增强,放松你的神经,使你的感觉最美?(一点暗示:小孩一天做它 300 次,成人一天仅做 17 次)

猜不到? 哈哈,是笑!

笑的确是世界上最神的灵药:它能够降低你的血压,减轻你的压力,让你糟糕的一切恢复活力——它甚至可以增加你的机体,生产更多的“杀手细胞”(也就是我们所说的免疫细胞)。这种细胞可以杀死侵入你身体中的细菌和病毒。还有一些研究表明,笑可以使人的大脑分泌更多的神经递质,这种神经递质可以提高人的反应能力和记忆力。因此,当你准备开始一项复杂的电脑课程,或是准备驾车练习,不妨先看一些有趣滑稽的故事。想这样做你可以参考以下几条建议:

将滑稽可笑的卡通漫画发送给你一块工作的朋友。

在卡通漫画上重新写上一个标题,使它与你或你的朋友联系起来。

放一些形状奇特的卡通漫画、滑稽的贺卡和笑话在你的食品室或是其他能够经常看到的地方。

把一些笑话写下来,或是买一本笑话书,这样你就可以用心去记一些你最喜欢的故事了。

看滑稽电影。

经常看一些你最喜欢的喜剧电视节目。

经济法 365

7. 省钱从饮食开始

一般来说，新的一年到来，每一个人都要做许多计划，这其中最主要的计划之一就是如何才能将你来年的收入安排得有条有理。下面我将介绍几种经费预算方法。有些已经是人们熟知的，经过实践证明的好方法，但是也有一些将使你感到意外。不管怎样，重要的是这些方法都很有效：

把周日的烤肉带回家 不仅是因为这些烤肉美味而有营养，而是因为这些剩肉足够你再吃两顿。

每周至少有一天吃素 蔬菜和肉食相比，它同样含有大量的营养，并能提供大量的人体必需的维生素和生物因子。但是蔬菜的价格却要比肉类便宜得多。

与浪费做斗争 即使最没用的东西有些时候也能成为一碟美味可口的好菜。比如说洋葱外皮，这种东西一般都是被我们当作垃圾扔掉，但是如果将它们洗净用来煮汤，可以增加汤的颜色和味道。

少用些牛奶 用纯牛奶做菜与用50%的加水牛奶做出来的菜没有什么大的差别，因此日常生活中可以多用些加水牛奶。

买一台面包机 如果你买一台面包机，你将发现你的购物预算变化很大哦，你还会发现室内的味道也变得美不胜收。

买一台食物烘干机 （你将会发现它是如此的便于食物储存）在水果或蔬菜的成熟季节，将它们烘干储存起来，这将使你随时都有自己想吃的东西。

同自己的家人或朋友一起批量购买肉类、水果或蔬菜 现在有许多企业性质的水果蔬菜合作社，他们可以无偿向你的家中送你订购的食品。记下他们的电话，购物的时候可以跟他们联系。

8. 抗癌从厨房开始

下面的一些统计数字值得引起你对自己平时的饮食三思了。研究表明，一些不健康的饮食可以引起现在已知癌症种类的三分之一以上。而多吃一些水果和蔬菜是必要的，因为它们含有大量的植物合成物质和抗氧化因子，无数研究证明这些植物合成物质和抗氧化因子可以防止、阻碍和抑制癌细胞的发生。许多植物合成物质和抗氧化因子对于治疗某些种类的癌症还有独特效果。

花茎甘蓝和卷心菜 花茎甘蓝和卷心菜含有一种防治肺癌和结肠癌很有效的物质(提示：如果你不喜欢花茎甘蓝的味道，但是还想利用其抗癌成分，那你不妨到菜市场或超市去买一些花茎甘蓝菜苗，花茎甘蓝菜苗的味道十分鲜美，并且其抗癌物质的浓度是成熟花茎甘蓝的 50 倍)。

柑橘类水果 柑橘类水果富含抗氧化类黄酮，这种类黄酮对防止胃癌和咽喉癌很有效果。

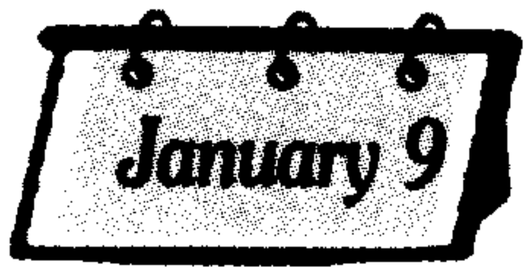
大蒜 大蒜可以减少结肠肿瘤的发生。

葡萄 葡萄，或者说葡萄皮中含有一种抑制因子，这种物质对于抑制癌症的发生和发展很有作用。

大豆 大豆含有天然的植物雌激素，这些植物雌激素可以起到抗乳腺癌药物三苯氧胺的效果。

西红柿 西红柿含有番茄红素，这种番茄红素具有预防由于污染引起的癌症的发生，并且对于预防胃癌和前列腺癌很有效。

豆瓣菜 豆瓣菜含有一种被称为苯乙基(isothiocyanate)的东西，这种物质已经被研究证明具有防治肺癌的作用。



9. 欣赏大自然

“地球上到处都有你意想不到的天堂。”——**巴雷特·勃朗宁**

不管你生活在什么地方，你总能找到大自然的精髓所在。青蛙背上的条纹，篱笆背后的茉莉花香，钻石折射出的七彩光芒等等，这些都使我们感到大自然是如此博大，如此亲切，如此神奇。我们是如此的幸福。我们生活在充满灵性的世界上，在高山，在荒野，在河边，在动物群中，在植物丛里，我们呼吸着新鲜的空气，脚踏着厚实的土壤，穿越四季，同大家一起生活着。世上许多伟大的灵魂教诲绝非偶然的事情，他们都是激励我们去开发自然，但又要忠于自然。但是遗憾的是，现在都市生活的人们往往被高楼大厦和浓雾遮住了眼睛，看不到美丽的大自然。不过这也不碍事，下面我们将给你提供一些有用的建议：

集中注意力在身边的某一棵植物上　认真观察它的形状、颜色和质地。然后去发现它与其他植物，与它旁边的一切，与蓝天是如何和谐完美地组成一个风景的。

让你的窗外充满风景　每天能够看到窗外的自然风景可以使你心境平和，身体健康。一项研究表明，刚刚做过手术的病人如果每天能够看到窗外的绿树，就可以减少止疼药服用量，还可以减少消极的情绪。——而那些每天只能看到墙壁的患者，往往疑心忡忡，情绪低落。如果你不能让你的窗外增加一道亮丽的风景，那就在你的室内挂起一幅瀑布或是森林的风景画吧！

出去走走　每天抽时间出去走走，看看周围的世界，找一些自然风景，让它来激发你的想象。如果你在公园，就看树和草。如果你在城市，就看天上的白云如何慢慢地飘过。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com