

STRESS MANAGEMENT 一套實用的減壓力良方

壓

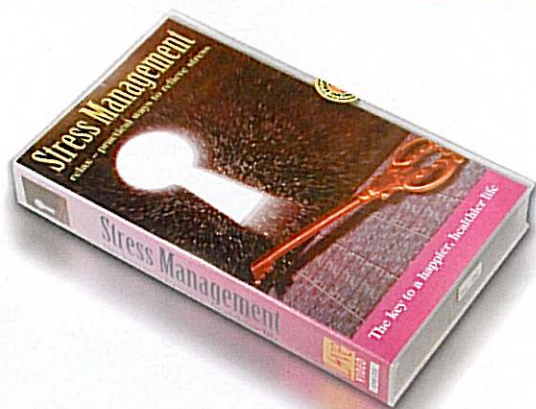
力是現代生活中很不受歡迎的事實，人人都希望它不要降臨自己身上。然而，壓力卻是都市生活的副產品，生活越繁榮，壓力越高漲，避無可避。其實，壓力並非一面倒的壞分子，它也可以是一種激勵的原動力，只要你認識它的成因和特性，你便可應付自如，甚至可以駕馭它，善用其力量，將阻力變成助力。

John Gewin是一位成功的商家，具有多年教人管理壓力的經驗。他對哲學、心理學及靜坐等多方面都有極濃厚興趣，並曾獲得很多獎項。他把自己的成功經驗編成課程，在全世界大城市教授，以提供實戰實用的自助方法而大受歡迎。

這套成功的自助系統，現已拍攝成錄影帶，讓你能安坐家中，輕輕鬆鬆便學會管理壓力的箇中精要，使你在日常生活中隨時隨地便可以建立平靜意識，當你處身強大的壓力環境中，效果更顯而易見。

出版： Lifestyle
International Video
Enterprises Ltd.
鳴謝： 信昌唱片有限公司

*錄影帶全長 50 分鐘。



Calm Energy 教你取得平靜能量

控

制體重不外乎兩大要素：飲食和運動。眾所周知，只要有健康飲食和適當運動互相配合，要控制體重甚至減肥，也絕不困難。但最重要的始終是知而後行，否則，知道道理卻不去實踐，就永不會成功。但為什麼總是想吃、吃、吃？《Calm Energy》一書可以為你解開種種疑團。

《Calm Energy》是由世界著名的情緒學家及加里福尼亞州國立大學心理學系教授羅拔·泰萊(Robert Thayer)寫成。全書共分九章，闡釋了情緒、自我控制食量及過度進食的關係，並從情緒方面分析過重及不活躍的問題。泰萊認為情緒會指示我們進食，從而補充能量及減低壓力。所以當你情緒低落的時候，總想咬一口朱古力又或者大吃一頓。要避免這些「情緒進食」(emotional eating)，還得要瞭解它背後的原因。

本書從不同方面證明了食量及運動是能量及壓力的指標，從而瞭解及解決過量進食的問題。作者亦解釋了人體能量循環功能，並講述如何控制「情緒進食」及達到「平靜能量」(calm energy)，讓大家能真正對體重控制自如。

作者：Robert Thayer
出版及鳴謝：牛津大學出版社

