Perpustakaan Sekolah Tinggi Ilmu Kepolisian (STIK) >> Buku

Perfect Mind : Perfect Body : Sebuah prinsip untuk meraih kesehatan abadi

Donald

Deskripsi Lengkap: https://library.stik-ptik.ac.id/abstrakpdfdetail.jsp?id=4784&lokasi=lokal

---

Abstrak

Pernahkah anda membayangkan sebuah perawatan medis yang bisa meningkatkan fungsi kekebalan tubuh, mengurangi depresi dan menghambat rasa sakit, dan satu - satunya efek samping dari perawatan medis ini adalah bahwa itu akan membuat anda merasa senang. Perawatan ini aman, murah dan terjangkau secara luas. Yang jelas, perawatan ini tidaklah berbentuk sebuah obat mujarab. Semua manfaat tadi bisa di dapatkan dari rasa nikmat itu sendiri.

Kesenangan ini adalah resep yang hanya bisa didapatkan dalam tubuh kita sendiri, yaitu dalam pikiran kita. Buku yang brilian ini dapat membuka pikiran dan mengubah kehidupan anda dengan menawarkan berbagai cara untuk membuat kesenangan menjadi inti dari sebuah kehidupan yang panjang dan bahagia. Dalam menekankan pentingnya menyenangkan diri kita sendiri dan bukannya menghukum diri kita sendiri, penulis buku ini mendorong kita untuk memikirkan tentang landasan dari kehidupan kita, seperti makanan, minuman, istirahat, pekerjaan, matahari terbit dan juga matahari terbenam, dengan sebuah perspektif yang sangat positifdan menyenangkan.

Yang pasti, buku ini memaparkan bukti - bukti ilmiah terbaru bahwa kesenangan yang bisa didapatkan mulai dari makan cokelat sampai memberikan sumbangan kepada fakir dan miskin, sauna sampai tidur siang, dan juga sikap positif seperti rasa bahagia dan optimis, tidak hanya menimbulkan kesenangan tapi juga baik bagi kesehatan anda.