



書籍簡介：【上班族 你舒壓了嗎？】

作者：羅守至

出版社：祝福出版社

出版日：2011年11月2日

內容簡介：

常感到身心有種說不上來的不舒服，這個感覺就是未被舒解的壓力。日復一日工作帶來的疲憊與壓力若不舒解，會帶來身體與心理的疾病！長期而連續過度的工作，若不打斷連續性的壓力，可能帶來崩潰甚至過勞死！

適當的壓力使人成長，過度的壓力可能壓垮一個人，管理好壓力是身心健康的不二法門。

快速滿足身心的需求：讓你操練敏感察覺身心微聲，自己是渴了、餓了、累了、冷了、熱了、怒了、哀了、悲了、怕了等，察覺身心微聲迅速滿足需求，人就自在了！