

冥想5分钟，等于熟睡一小时 [Buddha's Brain: The Practical Neuroscience of Happ]



[冥想5分钟，等于熟睡一小时 \[Buddha's Brain: The Practical Neuroscience of Happ\]_下载链接1](#)

著者:[美] 里克·汉森，[美] 理查德·蒙迪恩 著

[冥想5分钟，等于熟睡一小时 \[Buddha's Brain: The Practical Neuroscience of Happ\]_下载链接1](#)

标签

评论

当大家看到这条评论，我是想要告诉你，这是一件你值得购买的商品。质量佳，物流安全快速，价格实惠

好书，喜欢里面的佛学思维模式。带着西方人体生物学的知识，看待和研究禅宗修炼对人体的本质影响和现象，十分有价值！其实古时候流传下来的修炼方法确实尤其正面的作用，只是现代人物质丰富了，资讯泛滥，无法看清自己真想要的和精简欲望而已，书中借助呼吸调适简易入门，灌输正念回想法锻炼大脑，只要锻炼得法，坚持锻炼肯定有收获！祝愿同道中人过上幸福的生活！

作为plus用户，家里大小用品全部京东搞定。
非常感谢京东商城给予的优质的服务，从仓储管理、物流配送等各方面都是做的非常好的。送货及时，配送员也非常的热情，有时候不方便收件的时候，也安排时间另行配送。同时京东商城在售后管理上也非常好的，以解客户忧患，排除万难。给予我们非常好的购物体验。

购物车里放了很久了，看看吧。

有意识的冥想，会带来惊喜，希望会。

每年618都是囤书季，今年买了不少

书收到，晚上回去看看，试试，希望能帮助休息。

书很好看啊，书更好看啊啊啊

一般，能得到我评论的书，基本要么有用，要么有趣。简而言之，值得一读，至于质量什么的，京东自营，忽略一切问题

不错，值得一读。。。。。。。

冥想其实极为简单易学，最初的冥想只需几分钟时间，就能让您放松大脑和心情，解除焦虑、疲惫，回到精神饱满、思维清晰的状态，就像从熟睡中自然醒来一样充满活力。

这是一本传达美好生活方式和生活态度的书。日本著名料理生活家渡边真纪，始终坚持简单美好的生活姿态。本书从生活空间的布局，房间、壁橱的整理，到衣物的清洁和工具的收纳，还有日常实用的日式料理，以及生活中的用心巧思等方面，帮你营造好的生活。家本是快乐生活的地方，家的样子，决定了你生活的样子。
整理房间、做饭，是爱的能力的体现。爱生活，就是把家整理得舒适、自在，把日子过得简单、丰盛、美好。愿你的家，也能干净、整洁、明亮，充满当下的力量。

发现好像所有的注意力集中和冥想的方法都是一致的，好像我没有那种进入冥想里面的状态，如何才能知道自己进入了冥想呢？

还行吧，京东商城网购购物价格优惠，质量保证正品，书的内容还一般性

书的质量不错。喜欢在京东买书，就是因为快递速度够快！

我买来就等于我看了。哎.....时间时间时间

好书 非常不错 真心很喜欢 我like it

一直睡眠不好，希望有所帮助。读客的书质量不错的。

读书与充电是一回事，万事俱备，只欠这本好书

纸质很好，一看就是正版的，非常满意的一次购物！

帮别人买的，拿在手上，质感可以的。

经常买正在看 马马虎虎看吧

包装完整，运输速度快，打折力度大，很好！

物流迅速。第二天早上就到了。赞！

不愧为五星图书，绝对值得多读。
帮助我们认识人心中非理性甚至有害的林林总总，并提供改进的良方，实在是现代不可多得的好书。五星评价！

当在京东买书成为了一种习惯~

很多书里还有周围的人都推荐过冥想这种方式，尤其是对于睡眠的益处，很多地方都有听到，但是不懂，所以也不知道正确的冥想应该是什么样子的？

书很精美，很喜欢里面的内容，扩展人的想象力

朋友推荐的冥想类的书，看了一下很不错

此用户未填写评价内容

此用户未及时评价，系统默认好评。

宁强五分钟，等于熟睡一小时，本来这本书名买的，嘿嘿

挺好挺好挺好挺好挺好挺好挺好挺好挺好挺好挺好

不错，京东商城发货速度非常快，物流非常给力，商品质量非常好，收到了非常不错，物美价廉，购物体验非常好，京东商城服务非常不错，京东商城一直是我购物之选！！
！

发货速度快，书的质量还好。

宁静致远，心静如水，不知道我能不能达到这个境界，希望能改善自己的状态。

不错，都在京东买，送货快质量好！信得过，以后会一如既往支持京东。不错，都在京东买，送货快质量好！信得过，以后会一如既往支持京东。

书的质量不错，内容很好，很喜欢。

很好的书，非常好好好好好好好好好好

一直在京东买书就是图个快，快递速度最满意？够20字了吧？这本书给人字思考，看一本书好不好，不在于内容有多精彩而在于这本书能给你带来多少启发个思考。

一卡萨帝特凯迪克特热咯啦给虐了 hard 了啊多喝热了啦，诺雷哥勒夫特堵堵堵

满减加卷，四百多一共，二百多到手，太实在了，书内容好，质量好，快递好，特别喜欢！

品质超赞，京东就是值得信赖，哈哈！继续加油，生意兴隆的啦～

快递给力，给快递小哥点赞。书很好，是正品，参加活动，很优惠。京东也很给力。哈哈

618买了好多书，还没看一直在京东买书，方便快捷放心。

快递速度很快，书面效果不错，慢慢的坐下来好好看看书。

不错。简单有效。还没看完会保存下来继续看的。

不错。下回还会买的。希望继续努力 书名好像翻译错了

比较好，比较满意，一直在京东购物，值得信赖。

非常好的一本书，用科学的方法阐释了冥想为什么对身体有益，以及如何去冥想。

对于正念冥想方面很有用的书籍，买来需要学习。

在这个快节奏的生活里，学会冥想，让你的效率更高，情绪更稳定

价格合适，质量也很好，送货超级超级超级快。

感觉不错，价格也很公道，值的购买！

不错，物流很给力，满意的一次购物

东西不错，包装完好，送货很快。。。

这个书很多玄的东西，内容不够科学

书本品质不错，产品包装也??意，物流派送及时到位，感谢京东

好书，坚持每天阅读，慢慢积累

好好好好好好还好还好好好好好还好还好还好还好还好还好还好还好好好好好

送货及时我相当的满意，书没有任何破损，不错

味道好，京东品质值得信赖，下次还买

不错，好的很，已经习惯好评。

感觉还可以吧 京东的东西总得还是不错的！

很好的体验，感谢京东618

好，京东购物方便快捷。

不错不错不错不错不错不错不错

分享体验心得，给万千想买的人一个参考~长度在6-500字之间

哦哦哦哦哦哈哈哈哈哈

京东送货速度快，朋友推荐的，静心学一学。

书是很经典，就是这个书名翻译的太俗。

不是我喜欢的类型，随便看看

还没用，相信京东商品品质吧。

质量很好的书，还是很不错！推荐购买！！！！

东西不错，公司活动买的奖品，大家很喜欢

内容通俗易懂，可操作性强

好书。○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

不错不错啊。。。。。

还没看，最近比较忙。想通过什么方式改善一下状态

好评可以的质量可以的速度挺快

很好好很很好好很很好好很很好好很很好好很很好好很很好好很

发货速度很快，书的质量很好。认真看看，好好学习～

非常非常非常非常非常好

书山有路勤为径，学海无涯苦作舟

书很好，包装也很好，没破损的地方，书很满意。

虽然没有赶上活动，但是书的质量很好，信任京东，送货还快！

看了，基础知识，还可以吧啊

可以放松身心，十本不错的书，值得够买。

经典书籍，内容非常棒，推荐！

非常好的入门书很推荐京东买书体验非常好

要么健身，要么读书，身体与灵魂，必须有一个在路上！

正在读，练习，希望能有好的效果

物流很给力的，图书应该正版

不错不错啊不错不错啊

还没认真阅读，希望能学会冥想，改善自己的状态

睡眠质量一直不好，经常一整夜睡不着，希望这本书能有用

书很好，纸质清晰，快递也很快，第三天就到了。

观点很独特，读后完很受启发

买了很多书，一直在京东，还没来得及看

正版图书，内页精美，值得购买

不错的好书，要多读书。

商品质量一如既往的好 会继续关注购买

正在学习中，还不错

很有启发性的一本书，值得一读

标题党。有些让人反感，内容还可以。值得阅读实践。

书不错哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈便宜啊哈哈哈哈哈哈

非常不错非常不错非常不错！

好好的书籍，很不错值得购买！

还没来得及看，京东买书就是方便，多快好省！！

好书.....

物流很给力，很快就到货了，书不错，推荐

书到的很快，好评！希望好看！

物美价廉，必须好评满分

这本书非常好以前买过一本现在是第二本了

很好看的一本书，有助于放松。

凑到买的，很好很好很好很好很好很好很好很好

好好好好好好好好好好好好好好

十九大召开以来一直坚持不懈地努力建设成为富强民主文明进步和发展。

还好还好哈还好还好哈恍恍惚惚哈哈

还没有读，读后来评价！

买沙丘没满99，脑抽买了这书，比6元运费还多???

内容相符，不知能不能坚持

买了很多，实惠加油看吧！书质量很好

京东自营棒棒哒!物流好,物品质量好!

不错啊，物流飞快！！！！

非常漂亮，非常喜欢，谢谢。

东西很不错，物流很快，下次再来

看了这本书，非常有启发，很好

老公买的，一大堆，好好好好好好

非常好非常满意！

不错很好很划算下次还买

很速度快质量也好值得信赖

和图书馆的不一样

红红火火恍恍惚惚回去试试

给老人买的，，，，，

每天冥想五分钟，等于熟睡一小时

还可以吧！！！！！

在网上搜冥想十课你懂的

先看了一些电子版

好，质量非常好，下次再来。

介绍了冥想的方法，值得阅读

书籍很好，每个人都需要静坐冥想练习，可以更好的看向自己

别人推荐的书，希望真能等于睡觉一小时

收到了，还没看，

评价晚了 很棒的书

价廉物美，全家很喜欢。

非常不错的书。

字体大小设置相同的情况系下 Kindle 的文字实际略大，英文单词查字典时同样的面积显示的字数也略少，Kindle Paperwhite 字略小，查字典时很多时候就省得翻页了。当两者字体设置实际显示大小差不多时，有普通屏幕的Mac和 Retina 屏幕 Macbook 的人容易体会，文字差别完全一样，在低分辨率上，文字笔画比如占了1.5像素宽度，通常是一个像素显示黑色，一个像素显示灰色，看似个别笔画略微显示一点虚边，默认有4种字体，楷体这类曲线比划较多的字体分辨率低的屏幕会不大好，黑体和幼圆*的 Kindle 显示非常完美。普通文字书籍完全无压力，普通插图书籍，其实分辨率的差异远远不如电子墨水屏的竖线速度和色阶数量及灰度过度不自然影响来的大，如果不放大直接看书籍插图，就跟刚开始用Retina Macbook Pro 看早期非为高分辨率屏优化的网页插图一样，显示时需要插值运算，反而不如低分辨率的屏幕直接1：1显示清晰锐利。这点以后随着制作电子书时高分辨率插图的普及会变好，现阶段就是这样了，不过那时可能4G 的容量就远远不够用了。

听说评价超过十个字有京豆。

从未觉得你此时才能参考的课程

清静无为方为道

还可以……………！！……………！！……………

疲倦时，冥想几分钟有好转 能静心

我好好喜欢我所有的购物

还不错，紫薯布丁...

冥想是个好东西

还不错，好评

不错很好满意

本来只是买一本的，突然看到有活动于是就凑够要求买了

如果我用这段话来评价该产品，说明其价格适当，质量尚可，基本满意。统一评价省时省力！

一般般，感觉噱头大于实际

包装完好无损

指导意义不错

不错不错不错

很好哈哈哈哈

不错，好好好

研究研究研究

冥想5分钟，等于熟睡一小时，长期坚持成习惯有点难，。

物美价廉！

[冥想5分钟，等于熟睡一小时 \[Buddha's Brain: The Practical Neuroscience of Happ\]](#)
[下载链接1](#)

书评

[冥想5分钟，等于熟睡一小时 \[Buddha's Brain: The Practical Neuroscience of Happ\]](#)
[下载链接1](#)