

做出色的中国女人

主讲：郝彬老师

【课程特色】

《做出色的中国女人》课程汲取中国传统文化的坤道和养生智慧，帮助二十一世纪的女性更美丽，更健康，更有智慧，更能把握自己的幸福课程。是指导大家如何在亲密关系中觉醒，在情感中觉醒的课程。课程以“安”字滋润女子生命。引导大家在工作中沉稳睿智；在生活中，隐忍体贴；在社会中，端庄优雅。课程启发女性与生俱来的智慧与博爱，从而绽放生命。六心成就精品女人：

开心，开在哪里都是芳香；

悲心，觉在哪里都是挚爱；

暖心，照在哪里都是温暖；

慧心，走到哪里都是道路；

安心，安到哪里都是幸福；

净心，行在哪里都是归宿！

【课程内容】

第一课 女道

第一讲 柔道

第二讲 顺道

第三讲 贞道

第四讲 静道

第五讲 安道

第六讲 姑娘道

第七讲 妻子道

第八讲 媳妇道

第九讲 妈妈道

第十讲 婆婆道

第二课 女子养生

第一讲 女人天生丽质的保养关键

- 1 每三个女生，就有一个会遇到子宫肌瘤
- 2 多么重要！子宫健康影响一生
- 3 女性的五脏六腑，反映子宫的健康
- 4 子宫保养好，会变瘦变美变年轻

第二讲 原来，这都是子宫的求救

- 1 情绪不稳气色差，到底哪里有问题
- 2 痛是最直接的呼救，再忍下去会很严重
- 3 子宫运作看周期，规不规律很重要
- 4 小心不正常出血，关心子宫要及时
- 5 令人好奇的月事卫生用品

第三讲 这样做，自然变身美人胚

- 1 女性健康四关键，吃，睡，排泄，月经顺
- 2 避免久坐不动，保护子宫最关键
- 3 瑜伽爬山都很好，适合自己才能持续

4 压力是礼物，学会处理长智慧

5 就是爱干净，子宫防护大作战

第四讲 调养子宫的健康饮食

1 吃身体需要的食物，青春美颜体态好

2 甜品聪明吃，又瘦又美很简单

3 进补看体质，有病在身要注意

4 女性可以常吃的好食物

5 女性进补常用的好药材

6 20 道好料理，让你变瘦变美变年轻

第五讲 女性这样做，气血畅通好健康

1 保养子宫好运动

2 快速有效的按摩，子宫调养的 20 个好穴位

第三课 女子禅

第一讲 发现自性：与内在的觉醒大师相遇

第二讲 提升自心：居家四课练觉性

1 家，就是一个女人的道场

2 居家第一课：创造环境

3 居家第二课：禅修

4 居家第三课：清理

5 居家第四课 随处练心

第三讲：认清自心：运用烦恼修行

第四讲: 回归自性 : 与自心相应

第五讲 : 实现愿心: 自觉觉他菩萨行

第六讲 : 任运自心 : 让一如状态变成生活行为