

<<这就是自信>>

图书基本信息

<<这就是自信>>

内容概要

自信是我们生活中成功和快乐的重要因素。

一旦有了自信，我们对自身的感觉就会很好，会感觉冷静，并且有把握生活的能力。

但当失去它时，我们马上就会意识到自我信念消失了，每件事都开始不对劲起来了。

当我着手研究并写下这些关于自信的书籍时，与上百个人讨论他们的生活品质。

而结果似乎是“每个人”都在寻求自信，即使是看起来最有自信的人，也曾经有过自我怀疑的时刻。

在此书里，你将会发现快速、简单、实际的全盘方法，而且

<<这就是自信>>

书籍目录

作者序

对自己说好话

做自己最好的朋友

改变不好的自我形象

与爱发牢骚的人保持距离

改变你负面的自我信念

往前看，别回头

别做牺牲者

丢掉你的旧衣裳

做你要做的事

留一点时间给自己

打电话时要自信

让自己吃得好

问你自己“这真的有关系吗？”

清理你的思绪

言词达意

你微笑，世界便报你以微笑

冒一次险

不要在意天气

告诉别人你有多欣赏他们

等等

<<这就是自信>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>