

<<你可以不那么累>>

图书基本信息

书名：<<你可以不那么累>>

13位ISBN编号：9787508605678

10位ISBN编号：7508605675

出版时间：2006-5

出版时间：中信出版社

作者：维尔纳

页数：215

字数：195000

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>

## <<你可以不那么累>>

### 内容概要

为什么生活总是那么累？

工作繁忙、经济紧张、人际关系错综复杂，快乐和幸福似乎离我们很遥远！

《你可以不那么累》已经帮助成千上万人赢得从容生活，现在，你也将从中获益！

你会从中了解到驾驭生活的技巧，了解到自己应该如何一步步卸下包袱，如何放慢生活的节奏，以及如何泰然自若地实现自己的目标。

书中介绍的从容生活之路将引领我们向生活的本来目的靠拢。

这次旅行将会由外到内逐步深入。

从容生活之路开始于你的办公桌、住宅和你对时间的安排，然后涉及到你的各种社会关系——从爱人到自己的父母、孩子，再到你的同事和朋友。

这条路还通往你的身体和心灵，并最终结束于你的内心感受，塑造你的生命和人格。

现在，就请你怀着对此次旅行的期待，开始踏上你的从容生活之路吧！

## <<你可以不那么累>>

### 作者简介

维尔纳·屈斯腾马赫，基督教教士，1990年后成为自由漫画和作家。如今他已经出版了超过50本书，其中包括和洛塔尔·赛韦特合作的世界畅销书《你可以不那么累》他和他的夫人玛利昂·屈斯腾马赫还担任每月一期的咨询刊物《从容生活》的主编。

## <<你可以不那么累>>

### 书籍目录

序言 让生活变得更有意义 导言 从容生活之路 生活金字塔第一层：简化你的物品 从容生活法则之1：让办公桌井井有条 从容生活法则之2：清理你的办公桌 从容生活法则之3：改善你身边的环境 从容生活法则之4：医治你的健忘症 生活金字塔第二层：简化你的经济状况 从容生活法则之5：突破金钱的束缚 从容生活法则之6：不要沉溺于金钱中 从容生活法则之7：摆脱缠身的债条 从容生活法则之8：提升事业，提升收入 从容生活法则之9：建立自己的财富观 生活金字塔第三层：简化我的时间 从容生活法则之10：减少身边的事务 从容生活法则之11：不求完美 从容生活法则之12：敢于说“不” 从容生活法则之13：放慢节奏，排除干扰 从容生活法则之14：偶尔出走 生活金字塔第四层：简化你的健康 从容生活法则之15：让身体告诉你幸福的来源 从容生活法则之16：避免过度热情 从容生活法则之17：不要过于依赖健身 从容生活法则之18：促进身体新陈代谢 从容生活法则之19：睡眠——最佳的自我放松 生活金字塔第五层：简化你的人际关系 从容生活法则之20：借助关系网使自己摆脱孤立处境 从容生活法则之21：协调你的家庭关系 从容生活法则之22：消除对葬礼的恐惧 从容生活法则之23：摆脱妒忌心理 从容生活法则之24：平息愤怒 生活金字塔第六层：简化你的伙伴关系 从容生活法则之25：拓展你们的关系 从容生活法则之26：不要曲解你们的谈话 从容生活法则之27：处理好工作与私人生活的关系 从容生活法则之28：释放性感的力量 从容生活法则之29：现在开始共同规划老年生活 生活金字塔第七层：简化自我 从容生活法则之30：确立你的人生目标 从容生活法则之31：发挥你的强项 从容生活法则之32：不要过分自责 从容生活法则之33：了解自己到达终点破茧而出：生活的蝴蝶阶段

## <<你可以不那么累>>

### 编辑推荐

从容职场，风靡全球，畅销上百万册！

时间管理教皇，教你轻松驾驭工作和生活！

生活原则可以如此从容、幸福！

简单易学的技巧、立竿见影的措施、行之有效的方法，以及新颖有趣的理念，让你告别烦人的日常琐事，重新找到生活的意义！

整理办公桌的“四分法”：美国历届总统的高效工作秘诀；用“幸福”替代“金钱”进行思考：告诉你如何拥有真正的财富；“小猪快跑”游戏：拒绝时间窃贼，享受时间乐趣；

拿破仑睡眠法：轻松获得健康的小窍门；“友好之链”：在相互给予中赢得更多朋友；

SET法：幸福婚姻的最新佳方程式；九分法测试：了解自己，发掘内心深处的人生目标！

…… 在书中，还有更多的惊喜等着你！

<<你可以不那么累>>

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>