

<<24小时改变你的一生>>

图书基本信息

书名：<<24小时改变你的一生>>

13位ISBN编号：9787561341605

10位ISBN编号：7561341601

出版时间：2008-2

出版时间：陕西师大

作者：[美]奈尔·艾斯克

页数：224

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>

## <<24小时改变你的一生>>

### 内容概要

改变的最大障碍是如何迈出第一步准备改变的决心。一旦走出了第一步，剩下的事情将非常简单。片刻之间的决定将惠及你的一生。

本书中，吉姆·哈特尼斯和奈尔·艾斯克林用鲜活的实例及中肯的忠告，鼓励读者重新塑造全新的自己。

这本书告诉读者在短短二十四小时中如何：制定可行的目标，合理利用时间和金钱，改掉老毛病，学习幽默和热情，控制焦虑与恐惧，追求卓越的品质和诚实的人格，每日重生，还有更多！

.....

<<24小时改变你的一生>>

作者简介

奈尔·艾斯克林，杰出的社会活动演讲家。  
著作有《爱的引导》和《你要知道何时做和不做》。

## <<24小时改变你的一生>>

### 书籍目录

第1个小时 最重要的决定 需要改变什么？

从何处开始？

重要的事情先做第2个小时 重新衡量你的价值 自尊转变的十个步骤 色丽塔与约翰尼 你价值几何？

第3个小时 改变思维 审视你的“自我对话” 精神作用定律 崭新的角度第4个小时 重新审视目标

目标一：我的目标非常明确 目标二：我的目标可以衡量 目标三：我的目标具有挑战性，却可以达到 目标四：这是我的目标，而不是别人的 目标五：我所有的目标可以相互促进 目标六：我的目标包括具体的实施计划 目标七：我要写下目标第5个小时 伟大的期待 所看到的和所希望的 好奇心 相信你能 你看到了什么？

第6个小时 关键的态度转变 态度之源 你的基本性格 感激的态度 改变的关键第7个小时 选择你的新团队 你的基本团队 集体的力量 全面成功第8个小时 弯而不折 适应性 吸引人的艺术 从他人立场发出 “我们”是最重要的词第9个小时 告别不健康的恐惧 恐惧驱动与渴望驱动 新视角

冒险 以信念替代恐惧第10小时 放弃也是胜利 改掉老毛病 良好的习惯通向成功 “做决定”的习惯 内在的变化第11个小时 控制情感 好仆人，坏主人 人的基本需求 谁该负责 发自肺腑 承担责任第12个小时 改变你的数据库 不走寻常路 有意地聆听 乐观的氛围第13个小时 新的日程安排 管理时间的原则 一分钟的价值第14个小时 财尽其用 金钱的意义 你的价值 “五元计划” 第15个小时 你的重生 心理与身体 你为什么要节食？

新焦点 秘方第16个小时 成功者的形象 每日清单 费用几何？

其他改变形象的方法第17个小时 发现优点 个人完善的十个关键第18个小时 一颗崭新的心 一颗诚实的心 一颗信任的心 一颗爱心 一颗干净的心 心灵检查第19个小时 从主人到仆人 胜利的团队 宽恕与遗忘 施与者与接受者第20个小时 笑对人生 学会快速微笑 放松 返老还童 与乐观向上的朋友为伴 立竿见影的幽默 避免低级庸俗的幽默 享受笑的天赋第21个小时 充满激情 燃烧激情 像雄鹰般展翅飞翔 保持激情第22个小时 每日新生的关键 你的使命陈述 做主人 祈祷与深思 重新开始第23个小时 坚持的力量 一分耕耘，一分收获 关注目标 扬帆前行第24个小时 庆祝全新的你！

如何看待过去 个性化交谈 由内到外 庆祝的时刻到了！

<<24小时改变你的一生>>

章节摘录

<<24小时改变你的一生>>

编辑推荐

<<24小时改变你的一生>>

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>