

<<周末生活训练课>>

图书基本信息

书名：<<周末生活训练课>>

13位ISBN编号：9787801127006

10位ISBN编号：7801127005

出版时间：2005-11

出版时间：民主与建设出版社

作者：琳达·菲尔德

页数：213

字数：130000

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>

## <<周末生活训练课>>

### 内容概要

生动感人，闪光的思想智慧，俯拾即是；问题，办法、训练，新鲜又独特。

琳达为你我打开了一扇窗，让我们看见生活与大千世界的美好。

由你来选择一段闲暇的时光，完全放松自己，想想你的需要、目标及梦想，看看还有什么不如意的地方。

在琳达的陪伴下，进入轻松快乐的时光隧道。

一张舒适的沙发，一曲悠悠的背景音乐，一颗渴望童话般生活的心，这已经足够了，剩下的就交给琳达吧！

<<周末生活训练课>>

作者简介

琳达·菲尔德，英国著名心理治疗师，人生训练师，心理自助领域的专家及领军人物。她潜心研究个体及群体的成长与发展，20余年日夜不辍，已出版专著15种，17种不同的语言版本。她是10余家世界品种大刊——Express、Sun、Standand、Guardian、Glamour、She、Zest、New Woman

<<周末生活训练课>>

书籍目录

序：梦想成真引言：追求梦想第一部 七步生活法则 第1步 实现最佳状态 第2步 集中精力 第3步 保持动力 第4步 转化消极能量 第5步 抓住灵感 第6步 立刻行动 第7步 取得控制第二部 得到你要的生活 树立信心 自我感觉良好 学会幸福 欣赏你的工作 营造良好关系 积累财富 尾声 你真了不起

## <<周末生活训练课>>

### 章节摘录

书摘第1步：实现最佳状态 “你必须做自己认为不能做的事情”——埃丽诺·罗斯福 当你走进房间时，你会表露你所有的品质。

实际上你在展示自身的无形“本质”，周围每个人都能深深地感觉这一点。

虽然你事前已经打量自己一遍，头发、化妆、衣服和鞋子，但这只看到了你的外在形象。

人的外在形象固然重要，但如果没有内在的风格，那就是毫无意义的。

最近《大都会》杂志发起一项活动，为三个读者做一次全新改变。

我作为一名信心指导师，与那些时装、发型与健美专家一起参加了活动。

华丽的服饰，美丽的发型与时尚的化妆虽然能让我们的外表有些改变，但我们仍需要心底的自信感觉，它在很大程度上会影响我们如何行动。

成功吸引成功 这种感觉是你内心感觉的一种表达，它完全取决于你的思想、信念与期望。

如果你是个自信的人，它会表现在你的肢体语言上，包括你所说的每个词汇。

如果你正和自我怀疑与危机感做着斗争，这也会显示出来。

让我们用自己的经历来填写下面的信念与期望。

这些自我满足的预知会这样工作：想像某个时刻，你在感受美好时光。

你可以看到内心积极的感受助你走向成功，实现自我价值。

现在让我们看看消极怪圈是个什么样子： 消极的自我满足预言 现在来想像你正处于这个怪圈之中。

记住：消极很容易让我们消沉。

相信我，如果我们放纵自己，我们便萎靡不振!不要到那儿去!要知道消极影响有时是很严重的，需要大量时间将它连根拔起。

知识就是力量，要知道不管什么时候掌握了广博的知识，消极就不再对你起作用。

当你知道什么是负担后，便能放下它继续前进。

这是一种为你创造成功的模式，在你的成长过程中采用这种积极的态度吧!当你进行自我认知和自我检验时，这本书对你很有帮助，教你运用所有知识去展现你的最佳状态。

用这种方式思考、感觉做事，将帮助你理解要到哪里去，为什么要去那里，怎样去那里，去迎接哪些新的机会?你可能会惊讶地发现，重要的转折点常常出现在你所遇到的特别挑战的阶段里，在这些挑战中，你的神经正紧张地接受着考验。

当你从这样一个考验中走出来，你将变得更加强大与坚定，更有力量与内涵。

快速提示 让你的所有经验为你工作，这是我能告诉你的最重要的一件事。

当你把每一个瞬间都视为获取经验的瞬间，你的生活将更有意义。

记住，事物自有其轨迹!这种态度会使你摆脱烦恼，从而避免徒劳无益的抗争。

让生活做自己的老师。

随着阅历的丰富，你会从生活中感受到更多的精彩，更会看到闪光迷人的自我。

不错，你是极其出色的。

P3-6

<<周末生活训练课>>

编辑推荐

本书涉及你生活的各个方面，包括如何建立信心，确立辉煌的爱情关系，做你喜欢的工作，感觉宁静与和平，得到更多的能量，释放紧张，吸引成功，控制体重，还有外貌与感觉迷人。你的梦想能成真，你只须承诺去采取行动，你美妙的新生活就将在你的眼前展开。那你还等什么?让我们开始吧!

<<周末生活训练课>>

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>