

<<心灵无毒最轻松>>

图书基本信息

书名：<<心灵无毒最轻松>>

13位ISBN编号：9787801976611

10位ISBN编号：7801976614

出版时间：2007-3

出版时间：企业管理

作者：迈克·默瑟

页数：207

译者：廖兵兵

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>

## <<心灵无毒最轻松>>

### 内容概要

《心灵无毒最轻松》通过传授简单的技巧来帮助你迅速养成积极的态度和成功者的生活方式，它清楚地证明了——引用研究成果和事例——乐观如何提升你的健康、财富、幸福、事业和个人生活。

为什么有些人能达成他们非凡的梦想而有些人依旧梦想家呢？

这本书将告诉你如何为你的生活创建鼓舞人心的愿景，并且将想象变为现实。

你将学习到：成功幸福的人士如何达成梦想，使自己乐观的5种技巧，通过8个步骤找到你心中的愿景，帮助家人、朋友和同事变为乐观者的5种方式，增加财富的7个行动，如何根除心灵的6种病毒。

## <<心灵无毒最轻松>>

### 作者简介

迈克·W·默瑟博士和玛丽安·V·楚安尼博士是心理学家也是一对恩家的夫妻。他们发明并举办“密集训练”课程，帮助人们过上乐观自信的生活。他们作为受邀嘉宾出现在广播节目和电视脱口秀中达500次以上，其中包括多次出现在“奥普拉脱口秀节目”中。每年他们在美国，加拿大和欧洲所做的演讲和研讨会超过200场以上。他们的谈话经常被主流杂志和报纸所引述。

默瑟博士精通对企业和经理人才的帮助。他著有三本商业著作；《赢家之道：事业成功技巧》、《将人力资源部门变成利润中心》和《选择最好的，放弃其余的》。

楚安尼博士精通对个人和群体的帮助。她在心理健康领域获得多项殊荣，并负责全美“密集训练”课程的进行。

## <<心灵无毒最轻松>>

### 书籍目录

作者序第一章 简介——本书缘起第二章 为什么要乐观第三章 60秒快速乐观法第四章 让心灵解毒：抛弃纠缠你的烦恼之锚第五章 找到你生活中的愿景第六章 将愿景变成事实第七章 “正面心理治疗”——第一部分：五个要素第八章 “正面心理治疗”——第二部分：八个技巧第九章 克服障碍以实现你的愿景和目标第十章 用改变情绪解你身体的毒——第一部分：你的负面情绪如何让你的身体不适第十一章 用改变情绪解你身体的毒——第二部分：增进健康和克服疾病之道第十二章 未诊断的和误诊的疾病会打击你的乐观：克服使你倒下的隐性疾病第十三章 增加财富之道第十四章 你可以帮助别人变得乐观——包括你的小孩第十五章 与乐观、高度成功人士的访谈录第十六章 你学到了什么？

<<心灵无毒最轻松>>

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>