

<<21天改变一生>>

图书基本信息

书名：<<21天改变一生>>

13位ISBN编号：9787802140523

10位ISBN编号：7802140528

出版时间：2006-1

出版时间：团结出版社

作者：何嗣虎

页数：209

字数：200000

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>

## <<21天改变一生>>

### 内容概要

21天之内，你完全可以培养自己创造幸福的习惯。

首先，你必须拟定一份有关幸福想法的清单，然后，每天不停地思考这些想法，其间若有不幸的想法进入你的内心，你得立即停止，并将之设法摒除掉，尤其必须以幸福的想法取而代之。

此外，在每天早晨下床之前，不妨先在床上舒畅地想着，然后静静把有关幸福的一切想法在脑海中重复思考一遍，同时在脑中描绘出一幅今天可能会遇到的幸福蓝图。

如此一来，不论你面临到什么事情，这种想法都将对你产生积极的作用，帮助你面对任何事情，甚至能够将困难与不幸转为幸福。

相反的，倘若你一再对自己说：事情不会顺利进行的。

那么，你便是在创造自己的不幸，而所有关于“不幸”的形成因素，不论大小都将围绕着你。

也许，幸福很简单，就在于你的一个习惯。

如果你的习惯是积极的，那么你的人生就是灿烂的；如果你的习惯是消极的，那么你的人生就会变得灰暗。

你的生活怎么样？

如果不是很开心，很有可能是你的某个习惯造成的，好好想一想，究竟你的什么习惯使你的生活失去了阳光？

在21天之内，培养一个好的习惯，去除一个不良的习惯，也许你的人生就会从此改变。

## <<21天改变一生>>

### 书籍目录

第一章 快乐其实很简单 把快乐当成一种习惯 什么是快乐？

不要让快乐终结 忘记烦恼 笑的价值 自嘲第二章 让你的钱包越来越厚 养成储蓄的习惯 储蓄可以赚钱 守住你的儿包 节约每一分钱 克服恐惧 让自己多赚点钱 增加财富的价值 为未来做好准备第三章 书中自有黄金屋 让你惊异的结果 人生可能因为一本书而改变 你必须明白的道理 读书与总统 总统的读书习惯 读书需要自律 找个理由让自己读书第四章 工作不是生活的全部 成功者都在运动 身体是工作的本钱 让身体一直健康 财富买不来健康 不要让自己太疲惫 你的病用什么治？

第五章 学无止境第六章 修炼自我第七章 用第三只眼睛看世界第八章 用好你的耳朵第九章 磨练宽厚的肩膀第十章 从今天开始第十一章 把客户当作衣食父母第十二章 关爱家人第十三章 拍拍自己的肩膀第十四章 远离自卑第十五章 有错并不可怕第十六章 骄傲证明无知第十七章 做人要低调第十八章 生活是一种体验

<<21天改变一生>>

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>