

<<少工作多享受>>

图书基本信息

书名：<<少工作多享受>>

13位ISBN编号：9787807000624

10位ISBN编号：7807000627

出版时间：2008-1

出版时间：三环出版社

作者：珍妮弗·怀特

页数：269

字数：143000

译者：樊昌茂

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>

<<少工作多享受>>

内容概要

厌倦了屏住呼吸的等待，渴望开始自己想要的生活？

什么时候才能放心地停下辛苦的工作，不再觉得压力沉重，不再精疲力竭，不再对生活不满意？

是时候停止等待，开始生活了。

今天就可以开始，你将有更多的时间，更多的钱，更多的乐趣。

在《少工作多享受》中，著名心灵辅导教练珍妮弗·怀特将证明你可以做到。

这不仅是一本书，更是一种全新的生活和工作方式。

<<少工作多享受>>

作者简介

珍妮弗·怀特，美国深受欢迎的心姿辅导教练之一，致力于帮助人们在个人生活与工作之间保持平衡，并实现事业上的辉煌和生活上的满足。

她主张，与你自己——即你希望成为的那个样子——保持良好的关系，并且愿意为这种和谐采取必要的措施是成功的基本要求。

她的全国性专栏充满

<<少工作多享受>>

书籍目录

引言第一章 发现阻止你前进的障碍 阻止你成功的因素 工作狂 找出障碍 明确你的幻想 梦想
树立克服否定倾向的信念 成功的观念 你对金钱的看法第二章 发挥你的最大优势 发现你的优势
成为大师 如何利用优势谋取利益第三章 利用注意力的力量 80/20法则 “三”的力量 如何
围绕这三个领域来设计自己的生活 不要依靠肾上腺素生活 如何放弃依赖肾上腺素刺激的习惯 构
建一个支持你的系统第四章 时间的安排 重新组织自己的时间 使这种系统发挥作用的提示 在自
由日你从事哪些活动 手头上的事务和议事日程表上的事务 拖延 完美主义第五章 赞同自己 如
何对自己说“同意” 对其他人说“不” 对杂乱说“不” 对过多的信息说“不” 学会如何对陋
习说“不” 当你说“同意”时要注意说“不”第六章 复制自己 找到合适的人选 决定复制的内
容和方法 如何运用科学技术来复制自己 如何才能知道复制发挥作用的时间第七章 增加能够让人
记住的价值 你现在应给予哪些价值 如何增加价值第八章 创造、创新, 繁荣第九章 立即
产生高收入第十章 培育密切的伙伴关系最后的思考致谢

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>