第一图书网, tushu007.com

<<改变自己的365步>>

图书基本信息

内容概要

如果你觉得你的自尊能容忍你做一下改变，那么这本书就是为你准备的。
本书的精心构筑就是为了帮助你改变自己，变得更加自信，其使用的方法和技能经过全世界无数人的验证证明是有效的。

本书有52个主题，每个主题都包含有资料，洞察，练习，实践提示，思考点和灵感的话语等内容。
每天只需花几分钟，你会发现2-3个月你就能发生大变化。
从现在开始，在一年的时间里，你会感叹自己已经发生了不可思议的变化。

作者简介

大卫·劳伦斯·普雷斯顿先花了20年时间经商，从事高等教育工作，然后才将全部精力投入到关于个人发展的教学和写作上来，他开发出DLP动态生活计划，此计划充分汲取了实践心理学，药物铺助治疗和东西方哲学的精华，并开始提供心理治疗和人生指导服务。
他同时还是英国南海崖

<<改变自己的365步>>

书籍目录

序言写作说明本书说明第一章 如何树立自信 对一种改变人生公式的简介第二章 你的自信程度如何 确定自己的出发点第三章 播种自信的种子 观其开花结果 为什么你是现在你，如何成为自己梦想成为的人第四章 你的自信是谁的职责 当然是你自己第五章 获得动力 树立能激励自己改变和成长的目标第六章 决心 确定改变的原因，加强树立自信的信念第七章 自信地思考 通过改变思维方式从而改变生活第八章 四步法 成为积极思想者的必须之路第九章 平息内心的批评者 挑战内心批评自己的声音第十章 断言 如何利用断言树立自信第十一章 你想象自己是谁 自我形象与下意识第十二章 充分利用创造性想象 改变生活方式将永久性改变你的自我形象第十三章“ 好像 ”原理 行动上好像很自信以求变得更自信第十四章 吃大象 脚踏实地的重要性第十五章 自我意识一：自己的过去 过去的经历对你的影响第十六章 自我意识二：你像什么 了解自己——你越了解自己，你越能掌握自己的命运第十七章 童年 父母的熏陶和孩童时你同父母的关系对你的影响第十八章 控制的艺术 如何从别人那里得到你想要的东西第十九章 照料好内心这个孩子 学会接受自己曾经是那样一个孩子的事实，让它成为成人你的重要一部分第二十章 原谅 忘却 解放第二十一章 让过去的事情成为过去 如何摆脱过去的负担第二十二章 接受自己 接受自己，特别是那些你不能改变的事情第二十三章 身体意象 热爱自己的身体，不隐瞒任何缺点第二十四章 保持体形 好体形能使你精力充沛，更加自信第二十五章 镇静且自信 完全放松和镇静是自信的根本第二十六章 心理支持 如何产生自信的感觉第二十七章 干得好 请继续努力 估量，反思，回顾自己的进步第二十八章 找出人生目标 一个能激励你促进你，给你的生活增添意义指明方向的目标第二十九章 重温人生目标 想想自己想在生活中达到什么目标，现在就开始行动第三十章 增强自信意识 借助潜意识的力量树立自信……关于作者

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