

<<立获自信>>

图书基本信息

书名：<<立获自信>>

13位ISBN编号：9787535755223

10位ISBN编号：7535755224

出版时间：2009-1

出版时间：湖南科技出版社

作者：保罗麦肯纳

页数：136

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>

<<立获自信>>

前言

什么是自信心？

自信心，是一个人相信自己的愿望或预想一定能够实现的一种积极的心理状态；是一个人对自己的能力与价值的积极肯定，是人的自我意识的重要组成部分。

自信心对于每一个人来讲都至关重要，因为它是一个人成才必须具备的心理素质，是“成功者的第一秘诀”。

古今中外，但凡事业有成的人，无一不拥有强大的自信心。

古希腊著名学者阿基米得曾宣称：“给我一个支点，我将撬动地球。

”中华人民共和国开国领袖毛泽东少年时就吟出了这样的诗句：“独坐池塘如虎踞，绿荫树下养精神。

春来我不先开口，哪个虫儿敢作声。

”（《咏蛙》）这是何等气魄的自信啊！

正是这种令人惊叹的自信，燃起了他们无比的智慧，使他们做出了光耀史册的巨大贡献。

但是，我们不必只是感叹那些伟大人物的自信，其实我们每一个人的潜意识里都有自信的种子，如果加以正确的培养与训练，我们都能立即自信起来。

也就是说，自信心是可以通过训练而产生的；只要运用适当的训练方法，即使你生性羞怯，或是在生活中暂时受到挫折，遇到阻力，你也不会气馁，照样能产生强大的自信心，满怀希望去创造美好的未来。

朋友，你想在习、工作、爱情或是生活的任何一个方面都更上一层楼吗？

你想让自己在困境中立刻强大起来吗？

那就立即翻开《立获自信》这本书吧，保罗·麦肯纳博士(DrPaulMackenna)将与你分享使人立即自信起来的秘诀，教你如何在瞬间扫除恐惧与绝望，产生强大的自信心与动力，更加轻松自在地生活，追求成功的梦想。

事实上，保罗·麦肯纳博士自己就是这套自信训练方法的成功范例。

1963年，麦肯纳生于英格兰，他家境寒微，早年性格腼腆。

20世纪80年代，他担任电台的DJ，开始接触到神经语言程序学(Neuro-LinguisticProgramming，简称NLP)，自此他深入钻研，并获得博士学位。

在过去的20年间，麦肯纳博士不仅成为当今世界顶尖的催眠大师，还利用NLP的训练方法，帮助过数百万人成功戒烟、减重、克服焦虑与失眠、处理压力、培养自信。

很多企业负责人、高阶主管、奥运金牌得主、摇滚歌星以及英国贵族都曾向麦肯纳寻求过专业协助。

他创立的保罗·麦肯纳训练公司，如今是英国最大的自我提升的培训公司。

不仅如此，保罗·麦肯纳博士还是英国最成功的修身作家。

他的著作在3年之内销售超过300万本，被译为20多种语言文字：全球42个国家中超过2亿人看过麦肯纳的潜能开发节目。

他的著作包括《我能让你变富有》(ICanMakeYouRich)、《帮你瘦身》(ICanMakeYouThin)、《7天改变你的生活》(ChangingYourLifeinSevenDays)、《帮你修补破碎的心》(ICanMendYourBrokenHeart)等。

《立获自信》自2006年问世以来一直是英国亚马逊图书网上的畅销书。

这本突破性的著作是他长期与客户打交道的心得总结，其中练习立获自信的方法只有他的私人客户或其举行的讨论会的参与者才能获得。

这些方法非常简单但十分有效，能使你立即振作起来，拥有无比的自信。

甚至在读完这本书之前，你对生活的态度就会发生积极的改变！

此外，这本书还附有一张给大脑编程的CD，其中应用了最新的心理编程技巧，可以令你的大脑瞬间充满积极的思想与情感。

每一次听CD，乐观的情绪和积极的心态都会得到巩固，可以使你充满自信地去迎接成功。

想全身心都焕发出自信的光彩，实现你真正之所能吗？

这本书和所附CD就是专门为你设计的。

<<立获自信>>

<<立获自信>>

内容概要

你想立即获得自信去实现自己的人生梦想吗？

保罗·麦肯纳(Paul Mckenna)博士在这本具有开创性的新书中，展示了如何把握情感、轻松生活的秘诀。

你将学会怎样“关闭”恐惧与绝望的阀门，在瞬间激发动力，信心倍增。

无须等到读完此书，你的整个人生态度就会转变，变得更加积极向上！

你想在困境中感觉自己很强大吗？

在事业、爱情或其他任何一方面，只要你想让自己对生活充满十足的信心，保罗·麦肯纳博士就将用他的独门绝技引导你一步一步迈向成功。

本书配有一张给大脑编程的CD，它运用了最新的心理编程技巧，可令到你的大脑瞬间充满积极的思想与情感。

想全身心都焕发出自信的光彩，实现你的真正之所能吗？

这本书和CD就是专门为你设计的。

<<立获自信>>

作者简介

保罗·麦肯纳(Paul Mckenna)博士是世界上最成功的心理放松大师，同时还是一名励志类畅销书作家。他的畅销著作包括《我能让你变富有》(I Can Make You Rich)，《7天改变你的生活》(Change Your Life in 7 Days)和《立获自信》(Instant Confidence)等。他曾在42个国家的电视荧

<<立获自信>>

书籍目录

重要信息：为大脑编程(CD)准备成功！

第一部分 培养自信习惯 1 为成功做准备 2 自信不等于…… 3 神奇的大脑 4 积极的自我对话 5 大脑中的电影 6 利用身体改变生活 7 情智 8 相信自己 9 你能做任何事，真的！
10 5分钟天天自信训练第二部分 激励自己进取成功 11 你的动力是什么？
12 目标、目标、目标！
13 养成行动的习惯 14 神的货币 15 切勿把“不”当作答案 16 战胜不可战胜的 17 创造一个积极、美好的未来 18 成功的每日行动计划第三部分 现实中的自信心 19 演讲 20 商业成功 21 约会与性 22 远离困境第四部分 信心诊所 关于本书的常见问题附录1附录2

<<立获自信>>

章节摘录

第一部分 培养自信习惯2 自信不等于……自信运动我刚开始跟人说我正在写一本关于自信的书时，得到的反应可谓是大相径庭。

许多人都激动地告诉我，他们期待更多地了解如何利用自己内在的资源，真正得到他们生命中追求的东西。

但也有些人不屑一顾：“喔，好啊——又是一本写给傻瓜们看的训练册子。”

20世纪70年代，心理学领域发生过一场有名的“自信运动”。

那时候，各种自信训练课程甚是流行。

“装吧，直到你装成真的”成了“我”字辈口中的咒语真言。

那时似乎没有人意识到，不断伪装恰恰会使人丧失自信和自尊。

毕竟，如果你必须花费时间精力去变成其他人，那你必定是对真实的自我非常不满。

不幸的是，对此见解，大多数人并没有想让自己更真实，而是把头埋进了更深的沙堆里，“更努力地去伪装”。

你很可能碰见过一些周末去上自我激励培训班的人，我想你一定会迫不及待地想要从他们身边逃走。

我的一个客户曾经是个成就辉煌的人，但他在几个月内逐渐变得很消沉，后来他到我这里来做咨询。

当我问到他消沉的原因时，他说是他陷入了一种“无害的”习惯，即在任何场合都要稍微夸大一点自己的成绩。

比方说，他在一笔生意中赚了1万英镑，他就告诉别人他赚了1.1万英镑。

如果在高尔夫球场上的成绩是78杆，他会跟人说是76杆。

即使实际取得的成绩在众人眼中已经很突出了，为了显得更加体面，他仍然会把成绩略微夸大一点。

很明显，事实上这就是他烦恼的根源所在。

无论他做得多么好。

取得的成就有多大，他永远不会取得他向世人展示的那个“理想自我”所达到的成绩。

害怕“普通”你曾经遇到过那种凡事直截了当，针锋相对的人吗？

有些人过于自信，或者总是迫不及待地告诉你他拥有多少财富，认识哪些名人，显示自己是“多么成功”。

这些人将自信和自大或厚颜无耻混淆了。

将内在的力量和外在的显赫混淆了。

有些人看起来高傲自大，其实他的内心很虚弱，明显缺乏自信。

<<立获自信>>

编辑推荐

你想立即获得自信去实现自己的人生梦想吗？

你想在困境中感觉自己很强大吗？

亚马逊网站励志类畅销书。

《立获自信》自2006年问世以来一直是英国亚马逊图书网上的畅销书。

这本突破性的著作是他长期与客户打交道的心得总结，其中练习立获自信的方法只有他的私人客户或其举行的讨论会的参与者才能获得。

这些方法非常简单但十分有效，能使你立即振作起来，拥有无比的自信。

甚至在读完这《立获自信》之前，你对生活的态度就会发生积极的改变！

<<立获自信>>

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>