

<<完美并不遥远>>

图书基本信息

<<完美并不遥远>>

内容概要

有了这本书您将：发现你缺乏自信心的根源 完成你的地去，停止你亡自菲薄的恶性循环 摒弃消极的自我暗示，取而代之的是能给你带来快乐，敦促你进步失信念和想法 找到恢复你自身能力的秘诀 找自身的弱点看作汲取力量的源泉，通过这种方式见证自己是如何变得坚强和真实的 设计一种有助于你实现自身辉煌的新的形象 制定一个帮助你实现核心价值的未来远景规划

<<完美并不遥远>>

作者简介

乔·鲁比诺 (Joe Rubino) 博士是北美公认的最成功和最知名的个人发展培训教练。

到目前已有超过50万人通过他的书籍和培训受益，并从此走上个人发展的成功之路。同时，鲁比诺博士也是个优秀的作者，编写了很多书。其著作有：《实现成功的秘诀：最大限度地发掘个人价

<<完美并不遥远>>

书籍目录

第1部分 检视你的过去 第1章 自尊到底是怎样的？

第2章 实现完善的典范 第3章 缺乏自尊的原因 第4章 积极地看待自己 第5章 个人诠释和事实区分 第6章 情绪是什么？

第7章 可怕的恶性循环 第8章 情绪影响自尊 第9章 稳定的情绪最重要 第10章 拒绝恢复自尊的代价

第11章 生存法则 第12章 重新认识你的过去 第13章 改善你对周围事物的诠释 第14章 让运去结束吧

第15章 宽怒的力量 第16章 感激的重要性第2部分 评估你的现在 第17章 制作一个价值总目录 第18章

制作个人情况列表 第19章 评定你的优势和劣势 第20章 创建一种完善自己的结构第3部分 设计你的未

来 第22章 坚持记日记 第23章 规划你的生活 第24章 你找到生活的目标了吗？

第25章 制定目标，并设计行动计划 第26章 每日行动承诺所发挥的巨大作用 第27章 建立责任框架的

作用 第28章 每天都要肯定、欣赏自己 第29章 大胆说出你的要求 第30章 帮助他人增强自尊恢复自信

心的十二个步骤译后记

<<完美并不遥远>>

媒体关注与评论

书评《完善并不遥远》是通往快乐和成功的路线图，是敦促你永不满足永不停歇的向导和指财。一旦您接受这些指导性原则，您便会发现自身拥有无尽的才能和能力，您将享受到心灵的宁静和安谧。

《完美并不遥远》是实现意义深远、目标明确、和快乐平和和生活和精神指南。读读这本书，用它去指导您的生活，您便会看到充满自信的您将如何改变您生活的世界。

<<完美并不遥远>>

编辑推荐

《完善并不遥远》是通往快乐和成功的路线图，是敦促你永不满足永不停歇的向导和指财。一旦您接受这些指导性原则，您便会发现自身拥有无尽的才能和能力，您将享受到心灵的宁静和安谧。

《完美并不遥远》是实现意义深远、目标明确、和快乐平和和生活和精神指南。读读这本书，用它去指导您的生活，您便会看到充满自信的您将如何改变您生活的世界。

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>