

<<情绪的力量>>

图书基本信息

<<情绪的力量>>

前言

我早年大部分的日子都生活在“监狱”里，而我并不自觉。

我想到以前的那个我和现在的我，仿佛判若两人。

我耗费了许多年的时间，付出了许多努力，再加上自己的4个顿悟，才从一个困惑、不快乐的青少年，转变成为一个有自信、知足的女人，懂得管理自己的情绪和命运。

如今，我是一名咨询师和我自己所谓的“目标实现顾问”，激励个人、职业运动员和组织团体，激发他们的热情、创造目标、努力使其发挥最大的潜能。

我从事这份工作已经25年了，而我所学习到的见识和技巧，让我能够协助许多人创造他们想要的人生。

但是从前的我并不总是如此热忱、乐

<<情绪的力量>>

内容概要

管理自己的情绪，创造自己想要的生活 除非你意识到自己身处“监狱”，否则你永远逃不出“监狱”。

负面情绪是一座监狱，掌控负面情绪就是打开监狱大门的钥匙。

正向的思维只有在正向情绪的刺激下，才有力量改变你的生活。

你的心必须真正相信你可以造就自己的命运，而且你必须主动创造，并将正向感觉的音量调高，以便成就你梦想的人生。

毒药只需一点点就可以致命。

绝对不要低估负面情绪的毁灭性力量。

请记住：负面情绪毒药的解毒剂，就是正向情绪。

注意你的思想。

思想会变成话语。

注意你的话语，话语会变成行动。

注意你的行

<<情绪的力量>>

作者简介

佩吉·麦科尔（Peggy McColl），国际认可的命运实现专家，志在为无数的生命作出正向的贡献。过去25年来，她一直激励个人、专家、职业运动选手和组织团体发挥潜能。她是Dynamic Destinies Inc公司总裁兼创办人，这家公司致力于提供健康的原则，建立持久而正向的改变。佩吉现居住在加拿大魁北克。

<<情绪的力量>>

书籍目录

推荐序 人生是可以由自己控制的前言 使用这股力量的4个顿悟第一部分 你的内心世界情绪能够激励你实现自己的命运、克服最严重的创伤，也会让你因为小挫败而动弹不得。

不过，你随时随地都可以选择控制及平衡自己的情绪。

第一章 实现自己想要的人生——善用情绪的力量第二章 完成梦想的秘密——透视情绪的本质与价值

第二部分 情绪的命运开关感受任何一种情绪都会吸引与其感应的人、事、物。

做个热心的人，热心的人就会出现在你的生命里：体验喜悦，快乐的事情就会出现。

第三章 操作你的命运开关——调高正向感觉的音量第四

<<情绪的力量>>

章节摘录

第一部分 你的内心世界 第一章 实现自己想要的人生——善用情绪的力量 情绪平衡时，你充满能量 当情绪平衡时，你不会有什么情绪方面的问题。无论你处在何种情境下，都会觉得很不错。你乐意做事、体贴周到、待人和蔼亲切，因为你接触到最崇高的自我，心中充满了爱。你对未来抱持乐观，不会怀着悔恨回顾过去。你知足、平和，以平常心接受事实，同时充满能量、热忱积极。当这种感觉失去时，你会认为那是因为人生变了调，但事实并非如此。你可能在高速公路上错过了出口，莫名浪费了20分钟折回原处，或者你打开信用卡账单，

<<情绪的力量>>

媒体关注与评论

本书可能是你读过的书籍当中最重要的一本，我很感激作者完成了这部著作。

——《与神对话》作者 / 尼尔·唐纳德·沃尔什 情绪，其实就是我们的命运。

掌握好我们的情绪，我们的命运就在自己手中！

本书提供了关键的工具，让我们与自己的情绪为友，进而掌握自己的人生！

——《遇见未知的自己》作者 / 张德芬 如果你准备将自己的命运发挥到淋漓尽致，请现在就读这本书！

——《心灵鸡汤》系列作者 / 马克·维克多·汉森 哇！

就在你以为自己已经看见人生全貌的时候，却来了一本书，唤醒了你的内心、灵魂和意念。

这是一本

<<情绪的力量>>

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>