第一图书网, tushu007.com

<<拯救生活-21天教程打造幸福人生>>

图书基本信息

内容概要

让皮特·科恩成为你的个人生活教练，告诉你如何拯救你的生活，这个21天的方案，可以帮助你解决不同领域、不同问题带给你的困扰。
它涵盖了生活的方方面面。
解决生活中随时出现的各种问题，包括形象和瘦身、信心和自尊、压力和焦虑、人际关系以及所有的坏习惯。
本书将就如何提升幸福指数，和发挥个人潜能为你提供有效的方法。
这本书包含了问卷调查、练习和案例研究，来激励你，帮助你创造你想要的生活。

作者简介

皮特·科恩：作为生活教练，皮特·科恩于2003年确立了国际公认的、科学的“幸福公式”；作为人类行为学家和生活的管理者，他指导了无数人建立积极乐观的人生态度，积极改变不如意的生活。
他还出版了《放松身心：四周瘦身计划》等10本有关积极乐观人生的畅销书 他还担任过世界级运动员心理和行为教练，其中包括艾伦·麦克阿瑟、罗尼·奥沙利文和萨莉·冈内尔。

书籍目录

绪论　本书可以带给你的收获　“ 拯救生活 ”教程原理　决不做“ 大象 ”魔力数字　做自己的主人　你的“ 花园 ”长势如何？
　怎样利用本教程？
　自我拯救　解决健康、体能和减肥的问题　　解决你的信心、自信问题　解决你的人际关系问题　解决你的幸福指数问题　失而复得的快乐人生“ 拯救生活 ”之自我拯救生活游戏　蛇梯棋　学会以自己的规则操控游戏　游戏规则　当游戏不再有趣　人必须长大　“ 我不够优秀 ”的根本原因　找回你童真的自己　请回答我……　自我时代　害怕改变　对过去和未来的恐慌　战胜你的恐慌心理　恐慌没错　胆怯是一种选择　人为什么拒绝改变自己？
　改变自己的障碍　不是我的错，只是我头脑的错　告诉你们几个积极的信息　你能做到　大目标　“ 拯救生活 ”日记　较小的目标　失败的得分　我的目标　自我拯救方法　方法一：有意义的三件事　方法二：拯救生活罐　方法三：享受家一样的舒适　呼吸的重要性　呼吸运动　下一步　第一问卷：信心和自信　第二问卷：健康、体能和体重　第三问卷：人际关系　第四问卷：幸福感和满足感　拯救生活日记“ 拯救生活 ”之健康、体能和瘦身　冰冻三尺非一日之寒　精雕细刻的身体　为什么健康和瘦身这么艰难？
　你的问题是什么？
　关键词：健康、强壮、瘦身　相信自己的胃　首要任务：记“ 拯救生活 ”日记　健康、强壮、瘦身法　方法一：细嚼慢咽　方法二：饿了才吃　饿的一般表现　是饿还是欲望？
　方法三：放松并转移注意力　方法四：拒绝糖、酒和咖啡因　糖　酒　咖啡因　为什么做这些？
　方法五：吃纯天然的食物　你的选择　怎样纯化你的食物？
　减少错误的选择　方法六：喝水　怎样喝　足够的水　方法七：每天步行30分钟　步行的准备和方法　没有任何借口　方法八：每周做两到三次运动锻炼　什么运动更有效？
　没有任何借口　积极动起来　方法九：做力　所能及的运动　如何得到更大的收获？
　有耐心　“ 21 ”是一个指导标准　衡量成就　检查身体　拯救生活日记“ 拯救生活 ”之信心和自尊　什么是信心？
　自信是一种习惯　你有多少自信　我们都是天生的自信者　如何学习自信？
　最坏的可能　最傻的事　闭上你的鸭嘴　对自己负责　宽容自己　接受这个事实：你是了不起的　身体自信　诚实网答下列问题　自信的方法　方法一：自信日记　方法二：闭上鸭子嘴　方法三：照镜子　方法四：做自己的教练　拯救生活日记“ 拯救生活 ”之人际关系　当爱来临　为什么两性关系如此重要？
　过高的期望　我们为什么需要伴侣？
　人格面具　如何找到理想的伴侣？
　你的关系习惯　得到保护　你的关系模式　你的方式是什么？
　过去不必等同于未来　找到理想伴侣的方法　方法一：标号箱　方法二：走出你的安全岛　方法三：给自己留有余地　如何保持永久的婚姻关系？
　让他们成为自己　什么让婚姻更幸福？
　缔造幸福婚姻的方法　方法一：像做生意一样管理你的婚姻　解决你们之间的矛盾　你踩我的脚趾了　方法二：平静疗法　方法三：停止指责游戏　方法四：多点儿情趣和幽默　如何确定什么时候结束婚姻关系　警告信号　最重要的关系　拯救生活日记“ 拯救生活 ”之幸福　什么是幸福？
　什么让你微笑？
　幸福方程式　什么因素影响我们的幸福？
　如何计算幸福指数？
　你的得分说明了什么？
　幸福的生命周期　我正经历中年危机　关于幸福的箴言　立足当下　笑对人生　无尽的欲望　卖空自己　赢得的目杯　为他人带来幸福　和朋友在一起　走自己的路　人为幸福种　自然幸福的对抗　金钱可以让我们幸福吗？

如果彩票中了大奖，你想用钱做什么？
为什么财富不能带给我们幸福？
幸福的代价　高压锅中的生活　你幸福只是因为……　幸福的方法　方法一：立足当下　方法二：微笑、大笑和快乐　方法三：没什么大不了的　最后的建议　拯救生活日记“拯救生活”之我的未来
关于改变自己的五条启示　我在哪儿？
为什么我还不是最优秀的？
不同的观点　无穷的潜力　杰出的自己　相信自己　关爱自己　立足当下　这就是你的人生　活到99　获得支持　本书的其他内容　一切由你决定

章节摘录

本书的第一章就是“ 自我拯救 ”，这一章非常的重要，通过对这一章的阅读和学习，你可以更轻松地进一步理解任何问题。
他让你领悟改变自己的价值和意义，让你忘记过去发生的一切。
在本章的最后，你会进一步明白为什么自己生活在这样的状态中，进而产生强烈改变自己的愿望。
教程的其他部分分别涉及人生不可逃避且最引人关注的四大问题，它们是：健康、减肥和体形；信心和自信；人际关系；幸福和快乐。

编辑推荐

《拯救生活》：面对自己的生活，你有什么感受？
你是否正被接连不断的问题所困扰？
你想在某些方面有所改变吗？
你是否感到生活无望，却又无法找到重新开始的入口？
如果真的是这样，那么，到了必须拯救生活的时候了！

第一图书网, tushu007.com

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