

<<做你自己>>

图书基本信息

书名：<<做你自己>>

13位ISBN编号：9787801127020

10位ISBN编号：7801127021

出版时间：2005-11

出版时间：民主与建设出版社

作者：琳达·菲尔德

页数：244

字数：154000

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>

## <<做你自己>>

### 内容概要

“做你自己”，我们总能听到这样的声音。  
它来自于影视、书籍、大千世界，也来自于我们的内心。  
为什么这个不能称之为问题的问题，总在我们心头萦绕？  
我们不是理所当然的在做自己吗？  
如果不是，我们又在做谁呢？

让琳达告诉我们问题的所在吧。

我们面临哪些困惑，我们如何挣扎在现实和梦想之间，我们怎样才能改变现状，获得理想的未来。

静静地呼吸，冥想片刻，五步计划.....琳达的方法如此简单，人人都能做到：摆脱不自信的你，对自己忠诚，爱慕自己的身体.....琳达的方法如此有效，成千上万的人从本书中找到了真正的自己。

<<做你自己>>

作者简介

琳达·菲尔德，英国著名心理治疗师，人生训练师，心理自助领域的专家及领军人物。她潜心研究个体及群体的成长与发展，20余年日夜不辍，已出版专著15种，17种不同的语言版本。她是10余家世界品种大刊——Express、Sun、Standand、Guardian、Glamour、She、Zest、New Woman、To

## <<做你自己>>

### 书籍目录

前言第一章 你是谁第二章 决定 决定 决定第三章 天堂不是一个地方第四章 力量在你体内第五章 爱 来了又去第六章 生命之网第七章 无论你走到哪里——“自己”都如影随行第八章 用快乐代替烦恼第九章 成为高层的自我第十章 许可与掌握第十一章 你能做到多完美第十二章 让心为我们指路第十三章 忙碌让我们失去快乐第十四章 男人来自火星第十五章 隧道尽头的光明第十六章 现在的你已经很出色第十七章 你有惯性行为吗第十八章 创造美好的感受第十九章 你正走向何方第二十章 清除生活中的垃圾第二十一章 与宇宙的能量一起流动第二十二章 你不是一只丑小鸭第二十三章 享受工作第二十四章 让你的灵魂醒来第二十五章 因为它是你应得的第二十六章 你性感吗第二十七章 关注“神游时分”第二十八章 相信自己就能成功第二十九章 停止人际关系灾难第三十章 直觉，你的第六感第三十一章 你的生活是否刻板乏味第三十二章 不要沉迷于自助类书籍第三十三章 超市、公车、浴室，随处可以深思第三十四章 当你讨厌自己的时候第三十五章 你对自己的身体自信吗第三十六章 呼吸生命第三十七章 你能在竞争中生存下来第三十八章 给自己松绑第三十九章 做你自己

<<做你自己>>

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>