

《生活教练：七天改变你的生活》

图书基本信息

《生活教练：七天改变你的生活》

内容概要

《生活教练：七天改变你的生活》

作者简介

《生活教练：七天改变你的生活》

书籍目录

目录
致谢
导言
第一部分 做自己的教练
第一章 训练程序
准备工作
自我感觉
表格
结论
第二章 目标与价值
发现某价值观
优先考虑你的价值观
诠释你的价值观
设立适合你的价值体系目标
重新考虑你的目标
价值观的冲突
使命声明
如何设立你的目标
结论
第三章 培养乐观的心态
如何自我评价
提高你的自尊
自问恰当的问题
将理论变为实践
改变过去意味着改变将来
监督你的潜意识
训练之友
结论
第四章 播种“心灵的绿洲”
情感链环
改变你的思维方式
对出现的问题负责
对“因”下药而非对“症”下药
做参与者和旁观者
创造“精神绿洲”
进入问题
结论
第五章 远离借口
测试一下你的态度
让你的目标短路
填补空白
将目标变为现实
积极的想象力的影响力
提高你的恢复率
结论
第六章 抓住时间
创造空间

《生活教练：七天改变你的生活》

保持头脑健康

精神空间的清理

时间管理

有益决策的十点建议

结论

第七章 谋求沟通

优化沟通技巧

沟通启示

如何有效地协调

积极的沟通者

结论

第二部分 改变生活的七种方式

引言

第八章 生活得健康一些

设定目标

行动方案

健康表格

结论

第九章 充实自己的精神生活

识别目标

提炼出一句有关终生使命的话语

找出你需要的东西

安娜的表格

精神 / 宗教生活表格

结论

第十章 不为职业所累

从工作中获取最大收益

压力因素

手段与终极目标

开创完美的工作

工作和职业表格

结论

第十一章 不要斤斤计较

从哪儿开始

失去的更多

了解个人价值观念

财务表格

确定一种价值

结论

第十二章 保持独立的情感

了解你的需要

个人情感关系表

结论

第十三章 在家庭中享受生活

固执于伤害

开战的家庭

如何致歉

家庭与家族表格

结论

《生活教练：七天改变你的生活》

第十四章 扩大自己的朋友圈

特权

歌颂彩虹

与朋友共同加入计陈活动

社交生活

朋友和社交生活表格

改善个人社交生活

结论

第三部分 结论

第十五章 接下来的工作

个人年度计划

第四部分 练习表格

健康

精神

工作

财经

个人情感关系

家庭 / 家族

朋友与社交生活

附：需要进一步阅读的书目

后记

《生活教练：七天改变你的生活》

精彩短评

- 1、买来一支没用的工具书，西方十分流行的人生教练的丛书，可以参考一下。
- 2、一般般~一大堆建议，看完觉得自己需要改变的地方好多。。。抱歉我有拖延症啊!!!把“七天改变生活”这几个字去掉看着顺眼些~不过，我还是打算在纸上写下目标有木有，比用手机/pad记录更有诚意有木有!

《生活教练：七天改变你的生活》

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：www.tushu000.com