

《我的改變練習曲》

图书基本信息

书名：《我的改變練習曲》

13位ISBN编号：9789861364560

作者：于美人

页数：176

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《我的改變練習曲》

內容概要

于美人在顛峰時，掉入一場浩劫，她選擇堅強，鼓起勇氣清理人生，現在不只活得漂亮，看起來更美！

她說：「改變，我正在學！」

這不只是一本教你如何穿著時尚的書，而是「找到自我風格」的叮嚀，也是于美人從谷底重新邁向美好的全紀錄

以前的她，穿得很寬鬆，卻把自己綁得很牢，不願改變任何事。現在的她說：「你知道嗎？願意為自己改變的女人，會變美變幸福！」

于美人闖蕩媒體多年，深受歡迎，竟也面臨到人生低潮，發現自己手足無措……

「下定決心改變自己的那一段時間，我永遠記得，清掉衣櫃的那一晚。我的朋友老實告訴我的問題，並且把我的衣服清成一座山，準備丟光。

我望著沙發上那座統統被宣判出局的衣服山，覺得好累。滿滿的衣櫃被清得空蕩蕩，每一格都只有兩件、三件衣服在飄。我感傷地問自己：「過去build up的這一切，難道沒有值得留下來的嗎？」但內心的另一個聲音又鼓勵我：「多少人可以像我擁有這個moment，讓衣櫃只剩三件衣服？」

我們都曾想把衣櫃清掉，但做不到。就像我們從來都沒有勇氣清理自己的人生。

如果不是一個浩劫推我做，我大概永遠也無法走上這條征途。面對只剩三件衣服在飄的衣櫃，怎麼可能不害怕、不恐懼、不擔憂。但如果不改變，我也再無其他退路。」

困頓之後，她向內尋求自我。於是她理解了，中年來臨後，你得改變慣性，才会有你想要的人生！

她突破自我設限，穿上人生中的第一件無袖洋裝，找到了身材的優點。她將別人曾稱讚過的好看的穿著，用iPad一一管理。她把風格簡單原則化，只要幾件單品就能優雅，人人都可以做到。

這是你從沒看過的于美人，也是她浴火重生的分享，你一定要看看！

「我們認識很多勇敢、獨立的女生，但有更多女生需要一些改變的勇氣。于美人的分享，是要提醒我們，在每一段關係之中善待自己。」 - - 愛飯團團長、前時尚雜誌總編輯 / 許心怡

外表開始改變，活出內在的價值她先把心裡給自己的壓抑都拋開，改變慣性，思考對自己最好的是什麼。因為，心裡的样子，衣服都會洩漏出去。內外在是相互牽引的。

愛美，帶來絕大的正向力量適合自己的改變，會帶來從所未有的稱讚。你會發現：「原來，我也可以是個滿有味道的女人！」

《我的改變練習曲》

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