

# 《我，跟自己拚了！2》

## 图书基本信息

书名：《我，跟自己拚了！2》

13位ISBN编号：9789863423564

出版时间：2015-5-8

作者：艾瑞克·伯特蘭·拉森,Erik Bertrand Larssen

页数：256

译者：林力敏

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](http://www.tushu000.com)

# 《我，跟自己拚了！2》

## 內容概要

《我，跟自己拚了！》上市第一週就席捲誠品等各大書店暢銷榜  
心智訓練終極教典【實踐版】

從北歐席捲全球各地的自我磨練實戰運動，每週一開跑！！

很痛苦，又很暢快！

這正是挑戰自我的最好機會，  
能夠證明自己不光是一個「坐而言」，  
更是一個「起而行」的人！

如果你活到80歲，一輩子共會經歷4160週，  
但你最印象深刻的是哪一週呢？

你曾想過：「難道人生就只能這樣？」

不妨來挑戰地獄週吧！

延續《我，跟自己拚了！》的精神，為了不對自己手下留情，

挪威最頂尖的心智訓練師艾瑞克·伯特蘭·拉森，

把他這一套心智訓練法具體規劃成「地獄週」，

在這短短七天，每天訓練一項心智工具，

就能讓你脫胎換骨，完全了解你自己

週一 從習慣下手，因為習慣決定你是什麼人

週二 啟動心境模式，讓自己更專注

週三 善用時間，因為你浪費不起

週四 想暢快，你需要脫離舒適區的勇氣

週五 休息，也是一種該學的技術

週六 與自己對話，改變想法就能扭轉人生

週日 全盤回顧，然後犒賞自己

他提醒，如果你每天早上關掉鬧鐘，想賴床的話，那你就輸了！

為了讓你能夠順利通過地獄週，

本書還貼心附有「地獄週教戰守則」、「成功戰勝地獄週的黃金守則」。

只要你能規劃專屬自己的地獄週、確切執行，並通過考驗，

你會發現，你能做的遠比自己想得還更多，不再感到一事無成，

知道為何而戰、更充滿幹勁，

徹底改變你的人生。

大膽挑戰地獄週，追求獨一無二的「暢快感」吧！

下週一就開始，證明「我可以」！

# 《我，跟自己拚了！2》

## 作者簡介

艾瑞克．伯特蘭．拉森（Erik Bertrand Larssen）

挪威最頂尖的心智訓練師

挪威暢銷作家。伯特蘭的背景結合了軍事的訓練，以及商業背景的薰陶。

他是挪威特種部隊的傘兵，除了熬過嚴苛的訓練，也曾到阿富汗戰地出任務。離開軍隊後他進入挪威經濟與商業管理學院就讀，取得商業管理方面的資歷。

他目前是挪威最受歡迎的心智訓練師，經常受邀到企業及各種組織授課，甚至也接獲許多跨國訓練與授課的邀約。他是許多企業領導人與頂尖運動員的心智訓練師，輔導的頂尖人士包括世界第二高爾夫球手蘇珊．佩特森（Suzann Pettersen）。

著有：《我，跟自己拚了！》

# 《我，跟自己拚了！2》

## 書籍目錄

【推薦序】 你的極限不止這樣！你還可以撐下去！ / 宅媽花花

【推薦序】 叫你起床的不是鬧鐘，而是「初衷」 / 胡碩勻

【推薦序】 通過暗不見天日的地獄週，換來淋漓盡致的暢快感 / 飛小魚

【序言】 只要短短七天，讓你脫胎換骨，人生更暢快！

Part 1 挪威最頂尖的心智訓練師，為你量身打造「地獄週」

第1章 第一戰，就是靠意志力戰勝身體

第2章 就是現在！下定目標，大膽追求「暢快感」

第3章 做好準備，你就成功了一半

Part 2 我，跟自己拚了！實戰運動，每週一開跑！

第4章 關掉鬧鐘，想賴床？那你就輸了！

第5章 週一，從習慣下手，習慣決定你是什麼人

第6章 週二，啟動心境模式，讓自己更專注

第7章 週三，善用時間，因為你浪費不起

第8章 週四，想暢快，你需要脫離舒適區的勇氣

第9章 週五，休息也是一種該學的技术

第10章 週六，與自己對話，改變想法就能扭轉人生

第11章 週日，逼自己全盤檢視過去、現在與未來的人生

【結語】 改變人生的地獄週，讓你證明「我可以！」

## 《我，跟自己拚了！2》

### 精彩短评

1、當生活中的一切變得理所當然，你需要刺激重新喚醒活著的感覺。  
地獄週的目的在於創造反差，克服挑戰後的暢快感讓你更自信地掌握人生！

## 《我，跟自己拚了！2》

### 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](http://www.tushu000.com)