

《幸福公式：快乐心情=幸福生活》

图书基本信息

书名：《幸福公式：快乐心情=幸福生活》

13位ISBN编号：9781620961253

出版时间：2016-1-22

作者：杰米·希尔

译者：马瑞阳,吕艾琳

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

《幸福公式：快乐心情=幸福生活》

内容概要

生活中的你是否会觉得厌倦和沮丧？你是不是觉得自己并没有从生活得到什么？工作和家庭生活让你觉得倍受挫折吗？你是不是觉得时间不停地溜走，而自己却一无所获？别担心，你不是唯一一个有这些感觉的人，而且我有办法能让你生活得更快乐，而且经常让自己心情愉快。

你会在《幸福公式：快乐心情=幸福生活》这本书里学会一些简单的技巧，帮你更好地组织你的生活，规划未来，你会觉得自己的一天更有成就。要得到快乐，我们必须摒弃压力、焦虑等消极情绪，同时通过欢笑，改善对自己的总体评价产生出更多积极情绪。我们可以为自己创造更美好的生活，不需要仰仗任何人替我们做到这些。因此，如果把自己的心态调整得更好、更积极，那么整个世界将尽在掌握，所有目标都能实现。掌握幸福公式，你今天就能得到幸福。

《幸福公式：快乐心情=幸福生活》

作者简介

杰米的作品大多是谈论工作和生活方式方面的话题。他向读者传授很多小技巧，使读者的生活发生很多积极变化，并帮助他们通过正确的方法实现预期目标，找到事业和个人生活的捷径。在业余时间，杰米喜欢阅读、运动，上网浏览，以及陪伴自己的家人。

《幸福公式：快乐心情=幸福生活》

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