

# 《魅力法则》

## 图书基本信息

书名：《魅力法则》

13位ISBN编号：9787121226197

出版时间：2014-8-1

作者：[美]Sonia M.Miller索尼娅·M.米勒

页数：288

译者：米琳

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

# 《魅力法则》

## 内容概要

什么样的人是有魅力的、有吸引力的？有一些技术和方法可以让一个人变得有魅力，但为什么有时候这些通行的规则对有些人却不适用？为什么有些人运用了这些方法却并没有取得好的效果？所以这本书不仅阐述了魅力的规则，而且指出了如何运用这些规则，如何避免那些“毫无魅力”的行为和表达消解掉你的魅力，如何才能最终得到你想要的“魅力”。

# 《魅力法则》

## 作者简介

索尼娅·M.米勒：获有工商管理学士、社会学硕士学位，人生导师、心灵治疗师、作家、演讲家，在美国各地进行讲座、授课，也为许多人提供私人咨询和能力疗愈服务。自从1983年以来，她已经帮助过不计其数的人取得了个人成功，使他们重获心理健康，并实现人生的转变。

## 书籍目录

献词/4	
致谢/5	
前言/7	
探索之旅开始	
1 机遇 / 1	
2 如何使用本书 / 5	
3 “G”开头的这个词 / 7	
4 神奇公式 / 9	
5 看公式如何发挥作用 / 13	
神奇公式 第一步:	
定你渴望什么	
21	
6 你的渴望机制 / 22	
7 如何确定你渴望什么 / 28	
技巧1——关注非谐振 / 29	
技巧2——侦探法 / 31	
技巧3——头脑风暴 / 32	
技巧4——拼贴画 / 34	
技巧5——愿景工作坊 / 35	
神奇公式 第二步:	
假设你已拥有它	59
8 动机法vs. 超自然法 / 60	
9 怎样去做 / 65	
10 相同理论中的不同之处 / 74	
神奇公式 第三步:	
走出你的惯有思维 / 91	
11 放手, 开放, 接纳 / 92	
12 放手的技巧 / 97	
13 开放与接纳的技巧 / 106	
14 自我管理 / 110	
15 整合你的自我意识 / 114	
16 驾驭你的情感能量 / 132	
17 去除受限的信念体系 / 163	
18 放手, 不再依恋 / 169	
19 神奇之旅 / 180	
神奇公式 第四步:	
欢迎它来到你的生活 / 183	
20 当你的梦想实现时 / 184	
21 转变在等待着你 / 186	
写在最后	
22 只有合一 / 198	
后记 / 201	
参考书目/推荐阅读 / 203	

# 《魅力法则》

## 精彩短评

- 1、可以用来暖暖身。
- 2、书本身写得比较务实，就是翻译太差，语言不流畅
- 3、有可参考到现实生活的内容，Mark。
- 4、百分之三十有用内容。其余百分之七十包含一部分克里希那穆提，还有一部分神神叨叨迷信理论。
- 5、没什么用

# 《魅力法则》

## 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)