

<<当时忍住就好了>>

图书基本信息

<<当时忍住就好了>>

内容概要

本书写给每个内心善良，却总被误会的性情中人！

一． 本书为何用香蕉代言？

香蕉是“智慧之果”，
传说佛祖因食之而获得智慧。

现实中，香蕉是“快乐之果”，
能使人提升耐力，解除忧郁。

本书既是“心灵的香蕉”，
在隐忍和冲动之间，
她将带给你平衡人生的智慧。

二． 什么样的人需要阅读本书？

如果你有以下心理困扰，请阅读本书：
容易伤害自己最亲近的人；
时常做自己并不愿意做的事；
时常做令自己失望、自毁形象的事；
因为冲动而丧失重要的目标；
关键时刻，大脑容易忽然一片空白；
总为同一种事发怒，总为同一种人揪心；
做事纠结，常有后悔的感觉。

作者寄语：

亲爱的读者，这不是一本供你陶冶情操的散文集，也不只是一本供你消遣时光的故事书，这是一本告诉你如何驾驭自己能量的奇书。

如果能认真读下去，你会被很多贴心的故事所启发，也会因为许多奇妙的心理技巧而改变自己，从此拥有一个“不后悔的人生”。

“当时忍住就好了”，生活中有多少人发出过这样的感叹，就会有多少人需要这本书的帮助。

她或许并不迷人，但于我们的人生而言，她必定有用。

那么，就请静下你的心灵，打开你的思维，随着这本书开始一场自我修炼的旅程吧。

<<当时忍住就好了>>

作者简介

<<当时忍住就好了>>

书籍目录

自序 关键时刻忍得住，告别容易后悔的人生	_ 001
第一章 我们忍不住的是能量	
1 负面能量如何伤害了你	_ 003
2 如何面对你的负面能量	_ 015
3 什么是驾驭能量的时间轴	_ 019
4 驾驭能量前要做的心理准备	_ 021
第二章 让爱捣蛋的能量乖下来	
1 识别你心中神秘而强大的“情感触发器”	_ 025
2 人生的选择需要预测	_ 054
3 你的未来需要设想	_ 075
4 不再为相同的事情失去控制	_ 100
5 给自己一份神奇的备忘录	_ 153
6 轻松作出有价值的人生选择	_ 175
7 我们为什么需要回顾人生	_ 186
第三章 忍就忍得有质有量	
1 保养你的“情感触发器”	_ 197
2 关键时刻谨防犯错	_ 203
3 “快速设想”和“快速规划”的力量	_ 210
4 “忍术”词汇备忘录	_ 219
感谢	_ 224

<<当时忍住就好了>>

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:<http://www.tushu007.com>