

<<最好的一年>>

图书基本信息

书名：<<最好的一年>>

13位ISBN编号：9787515504674

10位ISBN编号：7515504676

出版时间：2013-9

出版时间：金城出版社

作者：(美)黛比·福特

译者：丁昊

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>

<<最好的一年>>

前言

序创造人生最好的一年每逢新年，世界各地的人们多会参加某种相似的仪式。仪式上，人们既不庆祝、不跳舞、不喝酒，也不和自己心爱的人共享欢乐时光；既不回忆过去，也不感恩现在所拥有的一切。

而只是通过这个仪式表达决心，做出承诺，在新的一年里要改变自己，做一些与以往不同的事情。有人说要多赚些钱，有人想改善人际关系，也有人打算变变形象或是换换工作，但不管怎样，所有人都有个共同的愿望，那就是：新年比去年更好。

可之后会发生什么呢？

为什么绝大多数人都难以达到预期目标？

为什么新年决心飞快地不见了踪影？

为什么新年的承诺这么快就被抛在脑后了？

难道是我们现在真的已经不再需要自己前几天还认为是至关重要的东西了吗？

难道是目标变了？

难道真是认输了，放弃了？

还是说没能达到预期目标的原因是自己为实现成功制订的计划、步骤和方法不切实际？

你有没有想过要转变这种状况？

如果不管发生什么或者受到何种不可控事件的干扰，你都能在坚定信念和明确目标的指引下，把新年创造为人生最好的一年，这将是什么样的情景？

如果发现实现最好的一年完全在自己的掌控之中，而并不是遥不可及的梦，并意识到实现最好的一年完全取决于个人如何选择，你的人生将会发生什么样的变化？

任何时候都可能实现人生最好的一年，因为这并不是由你取得了多大的成就决定的，而是取决于你是不是愿意把自己展现到极致。

创造最好的一年就是把自己打造成一直想成为的人，并不断培养能引导自己走向成功的各种素质。

序正如艺术家用大理石雕琢出美丽的雕像一样，我们也要清除那些阻碍自己看清现实、成为真正自我的路障。

立志成为“世界级雕塑家”，我们必须打破自己设定的限制，仔细思考自己是如何掩盖聪明才智、压制内心最深处欲望的。

要实现人生最好的一年，就要挑战自我打击行为，寻找处理事情的新途径。

首先必须认清并大胆面对多年来积累起来的各种限制性想法；然后鼓起勇气通通忘掉它们，忘掉一切阻止我们成为真正自我的想法；最后审视是哪些想法引导我们成功，成为最完美自我，又是哪些想法导致我们失败，沦为庸人。

多数人给自己设定这样那样的限制，规定能做什么，不能做什么；能拥有什么，不能拥有什么；能成为什么样的人，不能成为什么样的人。

人们常常会有“新年定会与往年不同，新年定会比往年更好”的思维定势，而不是对未知的未来满怀激动，这样我们的志向、目标和想象就会很模糊，为了迎合别人而不能表达真实的自己。

长大后，人们丧失了孩子的天真活泼，抑制了丰富自由的想象；牺牲自由玩耍的时间去做更加严肃的事情；禁锢思想的正经想法代替了好奇，设防的心代替了诚实友爱的本质。

人们没有为更美好的生活而快乐地奋斗，而是把时间浪费在幻想渴望过的生活之中。

或许你已经陷入等待幻想生活快来临的无果怪圈；或许你正幻想获得最终成功、幸福和发财的那天指日可待；或许你正坐等明天发生奇迹，这种幻想让你今天感觉良好。

但我想问你的是：你幻想的那个“明天”是否曾经出现过呢？

现在，是时候走出幻觉了。

最好的一年并没在未来的某时某地等着你，未来就在此时此地。

要是认为如果自己幸运的话，再过一分钟就能进入人生最佳境，那你就太天真了。

不管在做什么、经历什么事情，都不要认为自己缺少创造人生佳境的能力。

不要期盼完成每一件事情，实现所有计划，也别妄想梦中情人会在你开始努力创造向往的生活之前出

<<最好的一年>>

现。

“总有一天……”“明年……”“要是有更多时间的话……”或“要是有更多钱的话……”这样的幻想只能欺骗你，因为这会让你错误地认为人生最好的一年终会出现在未来的某一天。

现在，你的选择会决定你的人生。

无论你是孤独、生病、肥胖、贫穷、忙碌、郁闷，还是沉迷于某种不良嗜好，你的生活总还是你的生活。

即便没有受到良好教育，即便是过去做了不好的事情，即便有人格缺陷，即便被心爱的人抛弃或者挨父母打，即便觉得爱人不够支持你，即便周围的事情看似无法掌控，你的生活还是你的生活。

最美好的日子不是得到了你认为自己开心所需的一切，不是完成了一个项目、找到人生真爱或者减掉了20磅体重，也不是偿清了债务或换了份新工作。

事实上，在新的一年里，你很可能面临的情况是与深爱的人分手、离婚、失业，或者在工作中遇到麻烦。

因此，我想告诉大家的是，想要拥有最美好的时光，就不能要求每天都像生活在无忧无虑的天堂一样，不能要求事事顺心如意。

最美好的时光是指你能够展现出自己渴望被表达的部分；是受到自己的激励，爱自己并支持自己正在做出的选择；是同自己过去的生活和平相处，以创造从未体验过的未来；是立足现实、脚踏实地、充满激情地生活，激励别人也像你一样朝气蓬勃。

无论身边发生什么，都能体验到生命中的最美好时光。

要做到这点，从今年开始就要做出选择，确定自己要做的事情，是会放弃自己真正想要的生活，满足于盲目重复过去的安逸幻象，还是会另辟蹊径，寻找不同的生活方式呢？

这个过程乍看起来有点吓人，但是实际上做起来比想象的简单。

这只是一个放弃的过程，一个忘记旧事、摆脱借口和释放自我限制的过程。

享受最好时光要求你放弃关于自己能成为何种人和能做何种事的过时想法，取而代之的应该是怎样才能最大程度地展现自我。

要知道，发挥出自己的最大潜能就是个人对世界的最大贡献。

《最好的一年》号召人们行动起来，一步一步地引导你早上醒来就迫不及待地起床开始新的一天，让新年确实有所变化。

本书的目的在于激励、培养和支持你实现以前甚至想都没想过的幸福，新的一年结束时，让你产生实现更大人生价值的欲望。

《最好的一年》为读者提供个人指南，引导创造最美好的生活，无论周围发生什么；说明最好的一年对生命的意义，即最好的一年是什么样的，感觉如何，并且最终协助你创造出最好的一年。

在读者真正理解了什么是人生最好的一年后，本书就会教你怎样设计出严密且有影响力的计划作为保证，帮你培养技能，以实现期待已久的梦想。

“梦想”部分旨在激发读者内心最深处的渴望，并通过这些渴望发现自己一直以来究竟想成为什么样的人。

通过阅读这一部分，读者可以理解实现最好的一年对生命的意义，并敞开心扉，努力创造以前做梦都没想到过的人生。

要立足现实、创造未来，而不是一味幻想或是妄言自己有能力得到追逐的一切——成功、价值、认可、爱或者幸福。

最后，该部分得出彻底改变人生的惊人结论，那就是：人们的内心就能产生在外部世界苦苦追寻的东西，可以让人直接实现渴望；之后就充分展现理想，让它推动我们朝着向往的生活奋斗。

“计划”部分引导读者清理过去，为播种和培育振奋人心的未来准备好沃壤。

该部分把创造人生最美好一年的理想切分成许多易于实现的小目标，并设计出一幅详细的实施图，根据这个蓝图按部就班地执行，就能到达心中渴望的目的地。

“实现”部分鼓励读者鼓足勇气珍惜新年的每一天，把每一天都当作人生最美好的一天。

读者将学会如何享受每个赋予生命意义的宝贵时刻，学会如何沐浴现有的快乐以及如何坚持个人操守，这无疑会让人对生活充满激情。

<<最好的一年>>

个人操守能够保证我们在寻求成功的道路上不走弯路，协助我们做出选择，成为自己渴望成为的人。它也是人们心中的罗盘和导向，确保人们坦诚待己，最终实现内心最深处的渴望。

《最好的一年》是基于人们对自己是谁、要做什么和打算如何做事这种良好感觉之上的，这种良好感觉让人们充满力量，能深刻地意识到自己是谁并自信十足。

现在，你该做出选择了：你可以把今年、今天、此刻当成界限，宣布从现在起接下来的一年将是人生最好的一年；也可以选择继续重复以前的老路。

本书提供了一套简单可行且能彻底改变人生的方案，帮助你从今天开始着手创造人生最好的一年，这个方案能保证实现人生最好的一年不再是个白日梦。

现在，一切都由你来决定！

不管你是从1月1日开始，还是从生日那天开始，或是把10月份的某个星期天当作开端，今天你就已经具备了创造最美好一年的能力。

我衷心地希望你确实获得了这种力量。

追求人生最好的一年是人与生俱来的权利，你有权实现最好的一年。

如果你已厌倦平庸的人生，如果再也无法忍受千篇一律的下一年，那我真诚地邀请你挑战自己，和我一起来创造人生中最好的一年吧！

<<最好的一年>>

内容概要

<<最好的一年>>

作者简介

励志畅销书作家，演说家，电视节目顾问。

黛比·福特多年来致力于“乔布拉幸福中心”的工作，演讲地点遍及全美，同时也担任奥普拉当红节目的专家顾问。

她所著的经典励志畅销书《正确的问题》、《黑暗背后是光明》累计销量过百万册，成为美国畅销书排行榜冠军书籍，译成32种语言文字在全球发行，并被全世界的学习机构选作教材。

<<最好的一年>>

书籍目录

第一部分梦想第一章树立有影响力的意向想象一下这样的情景：每天醒来，心中总是充满多年来未曾体验过的激动和热情，胸有成竹地享受着每时每刻，满足并充实。

如果能充分利用分分秒秒，如果能充分展现自己的聪明才智，如果把创造人生中最好的一年作为理想，那么就能切实体会到上面提到的感受第二章揭露幻想每个人都有能力真正实现人生最好的一年，意识到这点十分重要。

实现最好的一年是我们在最佳状态下树立的理想，而不是遥不可及、永远难以实现的幻想。

幻想让我们无法清楚地看待问题的希望、期待和需要，让我们无法在实现最美好人生的道路上坚持不懈第三章逐步实现杰出要体验展现出最好的自己时的激动心情，超越现在的生活，创造现在无法想象的一年，就必须制订一个目标，并为之努力，要求成为最好的自己。

当坚定地树立起一个明确、有影响力和令人信服的目标时，你就能体会到很久都没体会过的快乐和满足第二部分计划第四章清理过去每个伟大的成就都始于完善的计划。

但在开始计划人生中最好的一年之前，必须回顾过去的一年，审视仍然存在于前进道路上的障碍。

清除障碍的过程也就是准备的过程，是打扫过去的过程。

我们都知道，如果在建设一片花园之前不给土壤施肥，那花园里是不会长出花朵的；如果不拆除旧房子并清理干净残砖断瓦，是不可能重新挖地建设新房子的。

我们之前都已经听了几千遍：必须先除旧，才能再布新第五章绕开“无奖赏地带”在实现人生中最好的一年的过程中，会遇到许多障碍：让人沮丧的绝境和分散精力的诱惑都会使你偏离梦想之路。

为保证能够实现最好的一年，必须学会如何避开陷阱，因为这些陷阱会让我们无法跳出过去的束缚，从而阻挡前进的脚步；必须避开于我们无益的习惯性模式和行为，包括所有阻碍我们实现最美好生活的思想、习惯、借口和行为第六章规划自己的一年我心神不宁，努力想找出自己为什么如此焦虑不安。

究竟是什么事情影响我这么深，让我无法重新入睡？

之后就听到了这句话：“你没有计划。”

”我的第一反应就是：“我当然有计划了，而且有很多计划。

这肯定就是症结所在了，计划太多……”随着思绪不断延展，我努力探索大脑里这些话到底是什么意思第三部分实现第七章忠实于自己的内心怎样才能即便受到诱惑或者状态不佳时，也能在实现人生最好的一年的路上勇往直前？

什么能够保证我们每天的行动都能帮助实现最好的一年的理想？

答案很简单：过忠实于自己内心的生活第八章树立良好的自我感觉在指导和培训世界各地成千上万的人的过程中，我发现树立良好的自我感觉是创造最美好生活的最重要的前提。

人们总是希望能在外界找到可以让自己感觉良好的事情，却常常会忽视内心感受的重要性。

但我认为，强烈的自尊是最大的同盟，因为当我们为自己是谁而备感骄傲时，就能释放出一股巨大磁力，把所有期望得到的东西吸引在自己周围，很容易会产生创造性的想法，并能敦促你采取行动。

我们同他人的关系，甚至是同那些过去同我们有过节的人的关系，也会变得更加轻松和愉快第九章把握此刻多数人疲于奔命，时间在无意中溜走，忙着完成日程表上的每件事，无法用心体验现在拥有的这一刻。

匆忙中，我们理所当然地认为身边的人就应该在我们身边，忘记了生命的真正意义，只顾前行却没有认可自己取得的成就，也不留心享受生命的美好第十章创造难忘的日子要实现最好的一年，除了需要把握此刻，还要创造难忘的日子，这对于创造难忘、充实的人生来说也至关重要。

为了体会创造难忘日子的价值，你需要做的就是问问自己：“如果这是活着的最后一年，我会做些什么？

会继续重复今天这样的生活吗？

”抽出点时间思考下面的问题：如果你有机会再过一次过去的一周，会不会以同样的方式过每天的生活？

还是会换一种方式？

<<最好的一年>>

第十一章以身作则我回忆起了一个极其渴望做出人生巨大改变的时候，我已苦苦寻觅了多年，努力弄清怎样才能更开心，更充实，更平和。

我想成为杰出的人，找到人生更多的意义，并展现出最好的自己，但是有些事情总会让我偏离实现内心最深处的欲望的方向，之后就又会年复一年地重复同样的模式。

每当开始在正确的方向上采取行动时，有些事情就会分散我的精力，让我无法继续在成功的路上前进，突然想自暴自弃。

我难以进步，成为这个世界上又一个苟且偷生的人。

朋友、家人和同事都不能理解为什么我总是不能专心于梦想之路第十二章渴望卓越在现代社会，人们很容易变得平庸，似乎很多人都没能充分发挥出自己的潜能，但也要认识到并不是所有人都这样。

多数人都有渴望卓越的时候，都有天生的竞争意识和自信，知道自己可以做到或创造想要做的一切，希望自己与众不同，有展现自己的勇气。

简言之，我们相信自己资料索引致谢作者简介关于本书别再幻想未来，开始实践梦想

<<最好的一年>>

章节摘录

第四章清理过去每个伟大的成就都始于完善的计划。

但在开始计划人生中最好的一年之前，必须回顾过去的一年，审视仍然存在于前进道路上的障碍。

清除障碍的过程也就是准备的过程，是打扫过去的过程。

我们都知道，如果在建设一片花园之前不给土壤施肥，那花园里是不会长出花朵的；如果不拆除旧房子并清理干净残砖断瓦，是不可能重新挖地基建设新房子的。

我们之前都已经听了几千遍：必须先除旧，才能再布新。

我们每天、每周、每月乃至每年都要阶段性地完成应该完成的事，没有什么比这更重要了。

这些年来，在培训人们如何创造成功生活的过程中，我最确定的事实是：如果现在生活得不开心，如果没有结束旧的生活方式，如果总是不能专注于完成能促进成功的行动，那么如果仔细审视自己的生活，肯定会发现一大堆未竟之事。

但是如果能够正视过去，完成所有未竟之事，就能很容易地改变生活轨迹，朝着自己渴望的方向发展。

第四章清理过去结束过去是通往未来的大门，能为创造鼓舞人心的未来夯实基础。

为了给过去做个了结，必须给过去的每件事情、每项计划画上圆满句号。

要想在满是未竟之事、失败的人际关系、未达成的协议和未解决的事情的过去的基础上建立起新的卓越生活是不可能的。

如果不能完成过去的事情就向前走，那么结果很可能是继续重复以前的生活。

多数人没有意识到下意识里滋生的无可奈何，虽然形式对于每个人来说各有不同，但是基本上差不多：“我担心什么？

这永远都不会发生的。

我不具备成功的素质。

工作太忙。

我没时间。

我做不了。

我不配得到这些。

”当没有达到预期目标，当日复一日地没能像期待中那样生活，那么对伟大生活的希望便会日渐消退，理智变得迟钝，渐渐地就又一次放弃了创造美好未来的机会。

由于多数人意识不到这个现实或者不知道如何处理它，最终浪费了无数时间和精力努力掩饰无可奈何，填补内心的空虚。

不但没有同过去和平相处，还做一些事情转移自己和他人的注意力，逃避因没能展现自己的潜能的痛苦感受。

无可奈何出现的形式是不同的：玩世不恭、挖苦嘲笑或是绝望；郁闷、伤心、孤独或者空虚。

如果不加检测，它们会继续让我们意识不到手头该做的事情，不能集中精力完成生命中最崇高的目标。

若要解决这些不良情绪，并敞开胸怀实现激动人心的未来，就必须首先做个短途旅行，回到过去看看，大胆揭示出你是如何让自己和别人受骗和失望的。

要审视一下自己是如何蓄意破坏自己和为进步做出的努力的，真诚地承认所有不清醒、精力不集中和不自律的时候。

看清过去哪些心理创伤和感情伤害仍然困扰着我们现在的生活，并主动结束它们。

多数人都在努力忘记过错、悔恨和不幸，却一直没能彻底清除这些情绪。

可是处理好过去的情绪是绝不能省略的重要一步，如果真心希望忘记过去，那就要把过去留在它所属的地方。

要知道，如果打算每天都拖着历史的包袱生活，那么历史就叫现在，而不能叫历史了。

多数人都很清楚地意识到这个事实，但是由于种种原因却过于依赖过去，难以让历史真正过去。

或许是因为我们一直希望能有某个解决的标志，比如以赔偿、道歉或者一个不同结果的形式，但如果

<<最好的一年>>

这样，我们就永远无法真正地忘记历史，然后继续前进，因为我们选择的是一直抱怨下去。如果有另一个人参与到结束过去的过程中来，那很可能永远都结束不了，我们必须对这个过程担负全责。

如果碰巧过去的某个人来到现在，给了我们一直等待的东西，那可真算得上是奇迹了。

如果要对自己的生活负百分百的责任，就必须找到结束过去的方法，只有这样，才能不断前进，治疗过去的创伤，与自己和平相处。

结束是自由的同义词。

观察一下那些没有经受过什么心灵创伤的孩子就能轻易发现这个道理。

仔细观察一个孩子的表情，你会看到他时而微笑，时而兴奋，时而欢乐。

你会发现孩子们轻易就会气得暴跳如雷，但发泄完毕也能很快破涕为笑。

多数孩子能轻松地忘记过去，无拘无束地享受今天。

通常情况下，孩子们甚至记不起前一天刚经历的不快，他们没有怨气的积累。

每个人都会生气，然后消气，这是人生必须经历的。

但如果是饱受创伤的孩子，你就能从他们脸上看到过去。

在这些孩子们眼中，你看不到健康小孩眼中才有的光芒，他们眼神带着些许沉重。

如果让他们感到焦虑，那么他们不能像那些从没有经历过心灵创伤的孩子那样迅速摆脱焦虑情绪。

如果他们找不到办法让自己忘记曾经受过的伤害，那么很有可能还会把这些事情的痛苦感受带到未来。

。

这个过程对于我们每个人来讲都是一样的。

抱住过去不放可以比作收集5年、10年、20年或30年前的报纸。

你会有意识地选择重读或重新描述每则令人苦恼的故事或者每天都把印着这些故事的报纸带在身边吗？

不管是走到哪里、与谁交往都会随身携带这些报纸吗？

度假时同朋友一起出去度过特别夜晚的时候会带着它们吗？

虽然多数人没有意识到自己无处不携带着焦虑和悔恨的情绪，但是让过去的事情生疮溃烂却不给它们一个圆满的结束就像随处都要拖着一堆旧报纸一样掠夺我们的能量，耗尽我们的资源。

为了取得进步，有必要意识到随时随地都携带的是什么，并且要心甘情愿放手。

我们必须努力结束过去的未竟之事。

如果不忘却让人焦虑的事，而是任憎恨、后悔或罪恶的情绪在心中生根发芽，那可以肯定，过去的未竟之事必然会影响到未来的发展，很有可能让精心制订的计划毁于一旦。

整个过程大概是这样的：一旦憎恨、后悔和罪恶这样的消极情绪在心中生根发芽，就会受到未竟之事的负面影响，因为我们的注意力无意中就会转移到与未竟之事有关的境况和人上面，内心深处的烦躁情绪也会被激发出来。

这很像电影《偷天情缘》里面的情节，主人翁不得不反复经历同样的郁闷日子，直到他最终转换思维，改变态度，放弃怨恨，并把所有消极情绪转变成积极情绪，他的生活才有了彻底的转变。

其实这才是能够修复过失、治愈创伤和与自己为友，并完成未竟之事的方法。

只有用心完成清理过去所必要做的所有工作，才能彻底清除挡在成功之路上的顽固路障。

把过去清理干净，才能毫不费力地起草最伟大人生的计划。

没有做完的事情如果没有完成一些具体的事情，比如乱七八糟的东西，完成了一半的项目，日程表上没做完的各种各样的事情，都会让我们无法创造整洁环境，因而得不到想要的东西。

它们在身体上、精神上、情感上和心智上压弯我们，掠夺生活的激情和乐趣。

这些障碍的表现有：旧文件，身上多余的脂肪，不合适的衣服，塞满了盒子的车库，还有年久失修或是派不上用场的机器。

不管是否能意识到自己正受到未竟之事的困扰，你的能量和精力都在遭到消耗，你就会逆来顺受，受到乱七八糟的事情折磨，这样那些真正重要的项目和任务就被无限拖延了。

如果打算创造完全不同于过去的美好未来，就必须清理掉所有未竟之事，只有这样才能看清现实，奋力前进。

<<最好的一年>>

每一件没有结束的事情都是吸血鬼。

这些吸血鬼寄生在你身上，耗尽你的自尊、自我价值感、你的动力、你的激情和你的信心。

如果意识到这些吸血鬼正在无声无息地吞噬你的满足感，扰乱你平静的内心，你会被吓到的；那么如果真的认识到自己身上寄生着这么多吸血鬼，你难道不会迅速行动采取一切措施清除它们吗？

我相信那时你绝不会再无动于衷，任由这些吸血鬼继续吞噬你。

我知道这不怎么赏心悦目，但不管你想不想承认，这都是事实。

清除体内吸取能量、蒙蔽目标的寄生虫的方法之一就是勇敢地结束所有项目和往事。

完成任务是一件你馈赠给自己的礼物，因为这样你就能整理好过去的事情，让它们各归各位了。

我想起了一个学员托尼。

多年来，托尼一直努力奋斗让自己的新企业起步。

但实际情况是，不管他怎样努力地工作，不管多么信任自己提供的服务质量，他的公司仍然是入不敷出。

有一天，在和他闲谈时，我问托尼至今还有哪些没有解决的问题可能会阻碍他的成功。

他告诉我他以前的失败经商经历。

几年前，他努力说服朋友和亲人出资帮他组建公司，但公司成立不久就破产了，所有投资者都蒙受了损失。

虽然托尼迅速重组并得以继续经营，可是却从没有向那些曾经为他筹集启动资金最后却亏了钱的人表示歉意。

托尼意识到自己没有圆满地完成这件事情，最终导致了他一直耿耿于怀，备受困扰，自信心和自我价值感遭到破坏。

意识到自己的未来受到未竟之事的拖累之后，托尼写了一个清单，列出了所有他应该致歉的人，并勇敢地向他们一一道歉。

接下来的几个月，托尼和他的公司注入了新的活力，不断创造佳绩。

这就是同过去讲和之后取得的效果。

圆满结束过去的每件事情之后，你就会体验到强烈的满足感。

一旦紧锁在未竟之事之中的巨大能量得以释放，你就能自然而然地产生创造超越想象的生活的欲望和意愿，就充满了无限的能量、激情，就能用鲜明的视角看待问题。

只有在圆满结束过去的状态下才能树立起未来的新目标，才能前所未有的看清楚能够得到的东西，才能为开辟未来做好准备。

为了实现人生最好的一年，实现完全超越目前现状的一年，就必须清理过去的事情，为新事物腾出空间。

在去年的作物上直接播种的新作物是不会生长的。

为了培育播种意识的土壤，让它做好生长出新作物的准备，就必须清除枯枝废叶。

关闭过去之门能为光明的未来夯实基础，并给予我们打开未来之门的机会。

它让我们得以深深根植于自己的个人操守，并扎实地立足现实。

行动起来！

清理过去列个清单，写出把你束缚于过去并阻碍你表现自己最伟大一面的未处理完的计划、任务和人际关系。

明确要完成过去一切未竟之事而需要做些什么。

想象一下有一个能够创造人生最好的一年的清洁环境是多么美好。

<<最好的一年>>

编辑推荐

我们许多人整天幻想、谈论和做梦，我们太忙碌而忘记了什么是真正重要的。
从此时此刻开始，度过你生命中最好的一年。

<<最好的一年>>

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>