第一图书网, tushu007.com

<<少工作多享受>>

图书基本信息

书名：<<少工作多享受>>

13位ISBN编号：9787807000624

10位ISBN编号：7807000627

出版时间：2008-1

出版时间：三环出版社

作者：珍尼弗·怀特

页数：269

字数：143000

译者：樊昌茂

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

厌倦了屏住呼吸的等待，渴望开始自己想要的生活？
什么时候才能放心地停下辛苦的工作，不再觉得压力沉重，不再精疲力竭，不再对生活不满意？
是时候停止等待，开始生活了。
今天就可以开始，你将有更多的时间，更多的钱，更多的乐趣。
在《少工作多享受》中，著名心灵辅导教练珍尼弗·怀特将证明你可以做到。
这不仅是一本书，更是一种全新的生活和工作方式。

作者简介

珍尼弗·怀特，美国深受欢迎的心娄辅导教练之一，致力于帮助人们在个人生活与工作之间保持平衡，并实现事业上的辉煌和生活上的满足。
她主张，与你自己——即你希望成为的那个样子——保持良好的关系，并且愿意为这种和谐采取必要的措施是成功的基本要求。
她的全国性专栏充满

书籍目录

引言第一章　发现阻止你前进的障碍　阻止你成功的因素　工作狂　找出障碍　明确你的幻想　梦想　树立克服否定倾向的信念　成功的观念　你对金钱的看法第二章　发挥你的最大优势　发现你的优势　成为大师　如何利用优势谋取利益第三章　利用注意力的力量　80/20法则　“三”的力量　如何围绕这三个领域来设计自己的生活　不要依靠肾上腺素生活　如何放弃依赖肾上腺素刺激的习惯　构建一个支持你的系统第四章　时间的安排　重新组织自己的时间　使这种系统发挥作用的提示　在自由日你从事哪些活动　手头上的事务和议事日程表上的事务　拖延　完美主义第五章　赞同自己　如何对自己说“同意”　对其他人说“不”　对杂乱说“不”　对过多的信息说“不”　学会如何对陋习说“不”　当你说“同意”时要注意说“不”第六章　复制自己　找到合适的人选　决定复制的内容和方法　如何运用科学技术来复制自己　如何才能知道复制发挥作用的时间第七章　增加能够让人记住的价值　你现在应给予哪些价值　如何增加价值　……第八章　创造、创新，繁荣第九章　立即产生高收入第十章　培育密切的伙伴关系最后的思考致谢

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