

《我，跟自己拚了！3》

图书基本信息

书名：《我，跟自己拚了！3》

13位ISBN编号：9789863427063

出版时间：2016-9-30

作者：艾瑞克·伯特蘭·拉森,Erik Bertrand Larssen

页数：248

译者：林力敏

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.tushu111.com

《我，跟自己拚了！3》

內容概要

《我，跟自己拚了！》三部曲【最終章】
從北歐風靡全球的心智訓練終極教典
追求 8 核心、革除 8 缺點、善用 8 技巧，
讓你將心智訓練從概念 實踐 內化成習慣！
掌握人生每分每秒，想做什麼都辦得到！
不思過去，不想未來，
只有投入當下，才能讓你的潛能發揮100%！
無論你是何種出身，碰到哪種處境，都能活出自己的人生。
但該怎麼做？
挪威最頂尖的心智訓練師艾瑞克．伯特蘭．拉森認為，
當下，才是人生一切美好的源頭。
要投入當下，必須鍛鍊內在力量，這是所有人一生的課題。
除了追求心智訓練的8項核心，還要革除削弱內在力量的8個缺點，例如：
你生命中最重要的事，就是你的價值觀。該如何找出？
解決問題的最佳辦法，竟然是 別只想著問題！
建立秩序，避免混亂，防止壓力。你可以利用「番茄工作法」。
想全盤檢視人生，觀看大局，你得與死者對話。怎麼做？
嫉妒完全沒意義，怎樣才能把嫉妒變成激勵的力量？
面對壓力，如何表現出氣定神閒？
請停止追求平衡！為什麼？
最後，他提供8個小技巧，讓你從頭到腳的細胞都能投入當下
讚美、說故事、對話……都是投入當下的好工具。
運用全身，向世界打開自己。問自己：「現在感覺怎麼樣？」
走向「魔法階梯」，切換身分，關掉工作模式，兼顧生活。
找到你的山頂石臺，享受這趟旅程。
當你投入當下，你不會花力氣懊悔過去，不會擔憂未來，
無論工作多繁忙、社會多吵雜、世界多混亂，
都能讓你篤定，練就兵來將擋，水來土掩的功力，
每次比賽完全發揮實力、業績長紅、不復胖、創業更有活力……
不只讓你想做什麼都辦得到，證明自己可以辦得到，
還能每分每秒掌握自己的人生，活得淋漓盡致！

《我，跟自己拚了！3》

作者簡介

艾瑞克．伯特蘭．拉森（Erik Bertrand Larssen）

挪威最頂尖的心智訓練師

挪威暢銷作家。伯特蘭的背景結合了軍事的訓練，以及商業背景的薰陶。

他是挪威特種部隊的傘兵，除了熬過嚴苛的訓練，也曾到阿富汗戰地出任務。離開軍隊後他進入挪威經濟與商業管理學院就讀，取得商業管理方面的資歷。

他目前是挪威最受歡迎的心智訓練師，經常受邀到企業及各種組織授課，甚至也接獲許多跨國訓練與授課的邀約。他是許多企業領導人與頂尖運動員的心智訓練師，輔導的頂尖人士包括世界第二高爾夫球手蘇珊．佩特森（Suzann Pettersen）。

著有：《我，跟自己拚了！2 挑戰地獄週，證明我可以！》、《我，跟自己拚了！》。

書籍目錄

【好評推薦】

【推薦序】我也開始練習，跟自己拚了！ / 許景泰

【前言】重拾人生的時時刻刻，生命就是當下

【序章】投入當下，做自己生命的舵手

Part 1 鍛鍊內在力量，是所有人一生的課題

你該追求的八件事，心智訓練的核心

1. 相信你辦得到，凡事皆有可能
2. 找出價值，你生命中最重要的事
3. 一切有所選擇，任何事取決於你
4. 無懼讓你勇敢，不怕失敗
5. 解決問題，別只想著問題
6. 建立秩序，避免混亂，防止壓力
7. 行事慷慨，得到的會更多
8. 與死者對話，全盤檢視人生

你該擺脫的八件事，才不會削弱內在力量

1. 抱怨，不僅打擊士氣，也有損表現
2. 自憐，只會讓你作繭自縛
3. 批評，耗掉精力，不容易快樂
4. 嫉妒別人，完全沒有意義
5. 懶惰、不努力，別奢望成功
6. 面對壓力，如何表現氣定神閒？
7. 追求平衡，反而讓你心力交瘁
8. 去除自我，才能把視野放大

Part 2 當下，人生一切美好的源頭

1. 不思過去、不想未來，體會此時此刻
2. 讚美、說故事、傾聽、對話，投入當下的好工具
3. 世上最好的問題：「現在感覺怎麼樣？」
4. 感受脈搏，使自己平靜
5. 運用全身，向世界打開自己
6. 魔法階梯，切換身分，關掉工作模式
7. 找到你的山頂石臺，享受當下
8. 絕不放棄！積少可以成多

《我，跟自己拚了！3》

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.tushu111.com