

《你希望明年的你，還是和現在一樣嗎？》

图书基本信息

《你希望明年的你，還是和現在一樣嗎？》

內容概要

《你希望明年的你，還是和現在一樣嗎？》

作者簡介

《你希望明年的你，還是和現在一樣嗎？》

書籍目錄

第一部分：在消除恐懼之前

第一章：我是這樣消除恐懼，你也學得會！

第二章：你知道自己為何害怕改變嗎？

第三章：突破恐懼的困境

第四章：成為一個勇敢的人

第二部分：克服恐懼計畫

第五章：預備開始

第六章：步驟一：定義夢想人生

第七章：步驟二：打破恐懼模式

第八章：步驟三：改寫負面聲音

第九章：步驟四：消除恐懼反應

第十章：步驟五：實現夢想

第十一章：開始勇敢的人生

特別附錄

《你希望明年的你，還是和現在一樣嗎？》

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