

走向公众



[走向公众_下载链接1](#)

著者:密尔顿

出版者:知识出版社

出版时间:2001-01-01

装帧:

isbn:9787501527359

编辑推荐：本书综合了在身体、思想和精神连接等方面最易接受的智慧，帮助你战胜焦虑并为你带来的创造性才能。其内容有：冒险的事业：一个明星的诞生、永不分离：与你的身体结婚，做终生伴侣、带上悬钩：让重力变得对你有利等等。
本书是一本令人激动的渐进的指南，教你战胜恐惧，并开发积极的与整个精神自我的沟通、思想、身体和感情。

作者介绍:

目录: 前言

序

- 1、冒险的事业：一个明星的诞生
- 2、永不分离：与你的身体结婚，做终生伴侣
- 3、带上悬钩：让重力变得对你有利
- 4、走动中的摆动：让骨盆变得自由
- 5、打破舒适的障碍
- 6、巧胜批评者：对一个初次社交者的思想指导
- 7、做最坏的打算：允许自己失败
- 8、内心演练：想像的力量
- 9、将舞台恐惧变为舞台兴奋
- 10、中心舞台：接受表扬的美好艺术
- 11、魅力的培养

作者简介

• • • • • ([收起](#))

[走向公众_下载链接1](#)

标签

评论

[走向公众_下载链接1](#)

书评

[走向公众_下载链接1](#)