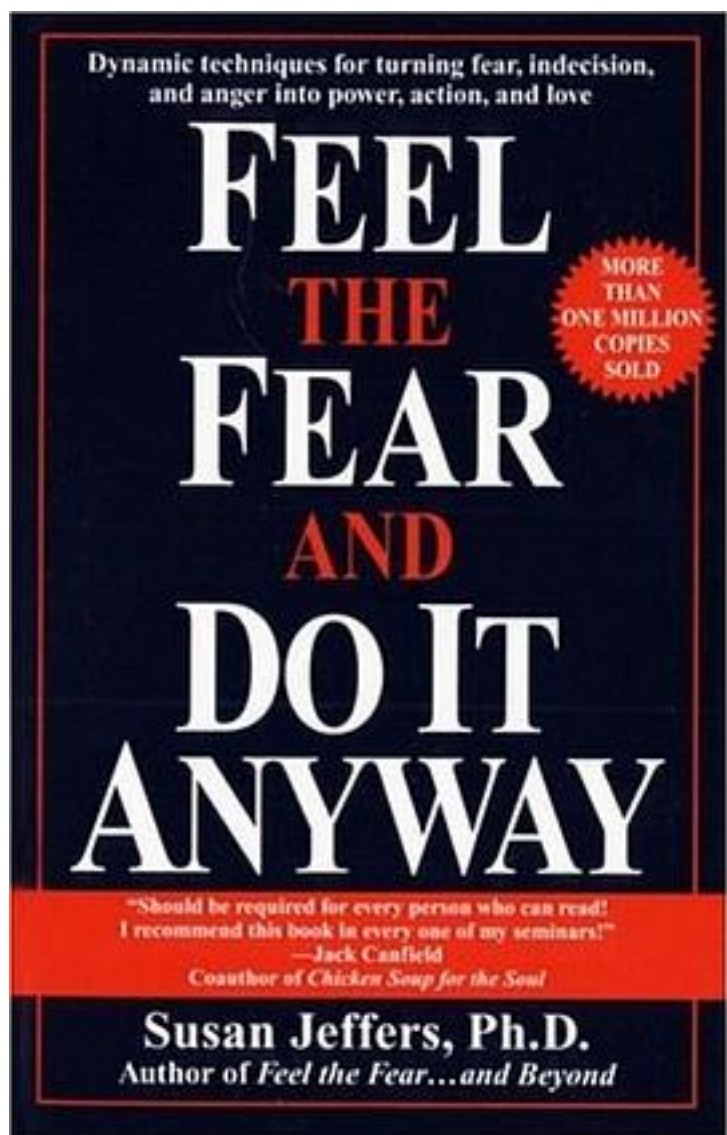


Feel the Fear and Do It Anyway



[Feel the Fear and Do It Anyway_ 下载链接1_](#)

著者:Susan Jeffers

出版者:Ballantine Books

出版时间:1988-04-12

装帧:Paperback

isbn:9780449902929

Dynamic and inspirational, FEEL THE FEAR AND DO IT ANYWAY is filled with concrete techniques to turn passivity into assertiveness. Dr. Susan Jeffers, teaches you how to stop negative thinking patterns and reeducate your mind to think more positively. You will learn: the vital 10-Step Positive Thinking Process; how to risk a little every day; how to turn every decision into a "No-Lose" situation, and much more.

作者介绍:

目录:

[Feel the Fear and Do It Anyway_ 下载链接1](#)

标签

心理学

消除恐惧

成长

self-help

励志

self-improvement

生活

心理治疗

评论

学会了Take a risk a day，每天安排给自己一个小挑战，直到自己无惧任何事情。

这些年来一直困扰自己的诸多问题都在这本书里找到了问题的根源

3.8 stars

装帧很好，排版很赞。

被动和过激那里的例子简直是明人明言哦哈哈哈

早晨跑步，在喜马拉雅上听完的

最后10%一直在说精神力真的有点扯，前面都很好，自我鼓励、pain-powerful表也蛮有用。

不要想太多，去做就好啦。嗯嗯

文字简单易懂，还是有点收获的，好像push自己要变好，但是走不动……

[Feel the Fear and Do It Anyway 下载链接1](#)

书评

技巧积累：

- 1.打电话给认识不久的朋友，说你第一次见ta时印象深刻，想再了解ta多点。
- 2.做出格的事情，知道你的朋友问你在干嘛？要享受这个过程哦~
- 3.人生高潮时录下你喜悦的声音。 4.把激动人心的句子写下来，贴墙上，如下：
-内心强大到混蛋最重要。 -Be the change you wann...

[Feel the Fear and Do It Anyway_下载链接1](#)