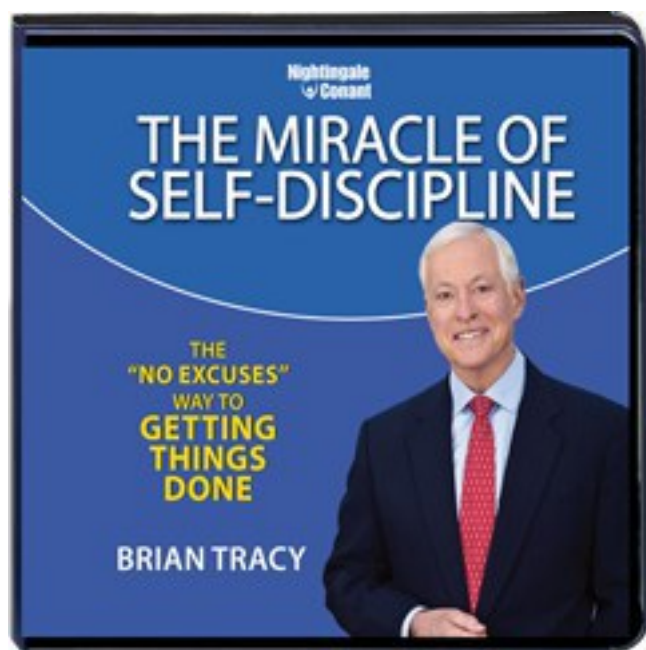


The Miracle of Self-discipline



[The Miracle of Self-discipline_下载链接1_](#)

著者:Tracy Brian

出版者:Nightingale Conant

出版时间:2010-1-1

装帧:平装

isbn:9781908364043

作者介绍:

目录:

[The Miracle of Self-discipline_下载链接1_](#)

标签

励志

自律

个人管理

audiobook

201601

2016

评论

有声书的问题就是不方便记笔记 ==

作者总结了几点自律的原则。包括目标与日程管理（早期、运动习惯、每天用笔记本记录与回顾自己的（十个）目标）、学习、工作、存钱与花钱、勇气与挑战、坚持。

听了两遍，一边锻炼听力，一边吸收养分。其实很多道理都懂，所以听起来特别激动有共鸣，但是很难做到。花了五六小时时间做了长长的听书笔记。谢谢朋友送给我的Audio Book. 很棒！

[The Miracle of Self-discipline 下载链接1](#)

书评

[The Miracle of Self-discipline 下载链接1](#)