**中文书名：《发现更强大的自己》**

**英文书名：STOP SAYING YOU’RE FINE : Discover**

**A More Powerful You**

**作 者：Mel Robbins**

**出 版 社：Crown**

**代理公司：ANA/Jessica Wu**

**页 数：249页**

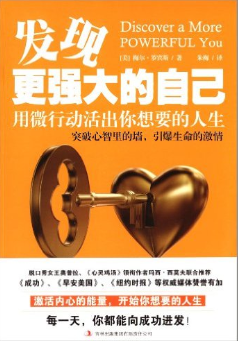
**出版时间：2011年**

**代理地区：中国大陆、台湾地区**

**审读资料：电子稿**

**类 型：励志**

**授权已授：2011年授权北京含章行文，版权已回归**

**中简本出版记录**

**书 名：《发现更强大的自己:用微行动活出你想要的人生》**

**作 者：（美）梅尔·罗宾斯**

**出版社：吉林出版集团有限责任公司**

**译 者：朱梅  
出版年：2012年  
页 数：288页**

**定 价: 35.8元**

**装 帧：平装**

**内容简介：**

我们不时会觉得空虚，有一种梦想无法实现的挫败感，并对此无能为力。事实上，这是我们的大脑在虚构各种理由，阻止我们改变现状，最终沦为生活的“胆小鬼”和“傻瓜”。但只要抓住行动的那一瞬间，我们就能发现并转变为内心强大的自己，勇于作出改变，让人生焕然一新。作者梅尔.罗宾斯的整个职业生涯，都致力于帮助人们逆转大脑中的能量走势，突破自我设限的束缚，以更强大的心态来实现梦想。她的文字不但给读者带来勇气，还有切实有效的方法。本书撇开空泛的人生哲理，具体入微地为读者设计出改变人生的蓝图。依照本书的方法行事，就能让生命重燃激情，发现自身强大的力量，从而达到理想的生活状态！

# 《发现更强大的自己》

前言

第一篇 为什么你无法实现梦想

第一章 禁用延迟按钮

第二章 识破大脑的伎俩：反向行动、臆造极限及其他

第三章 打破生活常轨，获取自由

第四章 运用策略，战胜大脑

第二篇 如何变得强大，如何实现梦想

第五章 第一步：直面现实

第六章 第二步：承认渴望

第七章 第三步：公开梦想

第八章 第四步：绘制人生地图

第九章 第五步：向梦想倾斜

第三篇 怎样持之以恒，最终达成所愿

第十章 突破心智里的墙

第十一章 七天毅力挑战

结束语 认定人生的梦想

附录

致谢

关于作者

**吴伊裴（Jessica Wu）**

**安德鲁﹒纳伯格联合国际有限公司北京代表处**北京市海淀区中关村大街甲59号中国人民大学文化大厦1705室，100872  
电 话：010-82449901  
传 真：010-82504200

Email：Jessica[@nurnberg.com.cn](mailto:susan@nurnberg.com.cn)

[Http://www.nurnberg.com.cn](http://www.nurnberg.com.cn/)

新浪微博：<http://weibo.com/nurnberg>

豆瓣小站：<http://site.douban.com/110577/>