**新 书 推 荐**

**中文书名：《没时间听你教导！让生活更轻松、更有活力的50个速成方法》**

**英文书名：I’VE GOT NO TIME FOR COACHING! 50 Quick Wins for More Ease and Energy in Life**

**德文书名：Für Coaching habe ich keine Zeit! 50 Quick Wins für mehr Leichtigkeit und Energie im Leben**

**作 者：Katrin Busch-Holfelder**

**出 版 社：Campus**

**代理公司：ANA/Lauren**

**出版时间：2023年9月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**页 数：220页**

**审读资料：电子稿**

**类 型：心灵励志**

**内容简介：**

**解决方案就在你的手中。**

什么是美好生活？如何才能实现美好生活？数以百计的励志类图书旨在为这些问题提供答案。然而，不计其数的课程、图书和社交媒体往往只会让人们在生活中发现越来越多的问题。读者非但无法获得成就感，反而常常感到空虚、疲惫和沮丧。

本书用50个短短的章节告诉你，每个人在生活中获得更多乐趣的方式比你想象的要容易得多。你将学会根据个人需要做出微小的改变，让自己的生活更轻松、更快乐，而不是一成不变地自我优化。不再是“应该这样做”，而是“做最适合自己的事”！

- 快速帮助你在生活中获得更多快乐和更强的掌控感

- 将实用技巧转化为直接行动：心灵励志主题的精髓

- 由经验丰富的指导专家撰写，篇幅短小，贴近生活

**作者简介：**

在DAX上市公司工作20年后，**卡特琳·布施-霍费尔德（Katrin Busch-Holfelder）**现在是一名讲师、培训师和指导老师，帮助人们开发自己的潜能。她在柏林教练学院（Coaching Akademie Berlin）任教，并作为转型教练与企业合作。她的主要观点是：转型就在我们身边——我们都能为未来做好准备，确保自己获得满足感、幸福感。

**感谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：版权负责人**

**Email**：**[Rights@nurnberg.com.cn](mailto:Rights@nurnberg.com.cn)**

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, 邮编：100872

电话：010-82504106, 传真：010-82504200

公司网址：[http://www.nurnberg.com.cn](http://www.nurnberg.com.cn/)

书目下载：<http://www.nurnberg.com.cn/booklist_zh/list.aspx>

书讯浏览：<http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx>

视频推荐：<http://www.nurnberg.com.cn/video/video.aspx>

豆瓣小站：<http://site.douban.com/110577/>

新浪微博：[安德鲁纳伯格公司的微博\_微博 (weibo.com)](https://weibo.com/1877653117/profile?topnav=1&wvr=6)

微信订阅号：ANABJ2002

