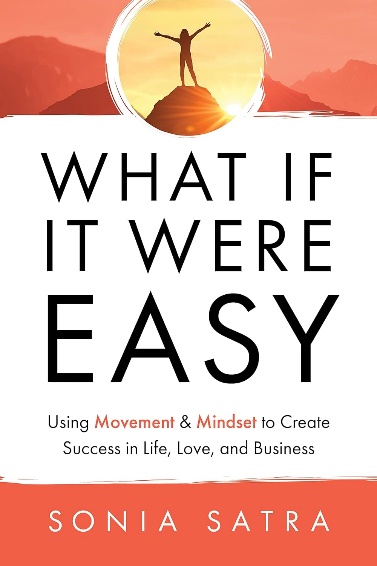
**新 书 推 荐**

**中文书名：《如果一切都很简单：利用运动与心态创造生活、爱情、事业的成功》**

**英文书名：WHAT IF IT WERE EASY: Using Movement & Mindset to Create Success in Life, Love, and Business**

**作 者：Sonia Satra**

**出 版 社：Morgan James Publishing**

**代理公司：Waterside/ANA/Jessica**

**页 数：260页**

**出版时间：2023年10月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：自助**

**内容简介：**

《如果一切都很简单》以其幽默的语言、深刻的见解和卓绝的智慧，采用独一无二的身心方法，将创造性思维和问题解决融入体育锻炼中。

《照明灯》（*Guiding Light*）和《只此一生》（*One Life to Live*）的主演、身心专家索尼娅·萨特拉（Sonia Satra）将自己屡获殊荣的“心态重置法”分解为设定目标和实现目标两个简单步骤。她创新性的Moticise计划将有氧运动与心态工具（如可视化、目标设定和自我认可）相结合。

《如果一切都很简单》的每一章都描绘了建立优势和消除障碍过程中的一个新步骤。萨特拉从她作为人生导师、演员和企业家的经历中汲取经验，向读者分享了心态工具和身体运动如何能够带来更大的动力和进步，帮助他们摆脱“困顿”感，倾听自己内心的声音，从而找到真正热爱的生活。

**作者简介：**

**索尼娅·萨特拉（Sonia Satra）**是一位身心思想领袖，也是日间电视剧《照明灯》（*Guiding Light*）和《只此一生》（*One Life to Live*）的主演。索尼娅利用她的NLP专业知识、健康指导、健身培训和超过一万小时的表演时长，专攻个人转型，将心灵、身体和情感融为一体，产生持久的改变。萨特拉还是Moticise的创始人兼首席执行官，Moticise是一项屡获殊荣的健康计划，将心态与运动相结合。哥伦比亚广播公司（CBS）、美国广播公司（ABC）、福克斯（Fox）、《赫芬顿邮报》（*Huffington Post*）、《明星育儿》（*Celebrity Parenting*）、《女性健身》（*Women Fitness*）以及其他广播、电视和杂志都曾报道过索尼娅。她曾在阿尔伯塔省班夫举行的企业家组织（EO）全球会议上发表演讲，并向高盛（Goldman Sachs）、思科（Cisco）、沛齐（Paychex）、Seamless/Grubhub、威瑞森通信（Verizon）、美国陆军工程兵团（Army Corps of Engineers）以及阿仕利塔（Athleta）和Talbots介绍过她的获奖项目。她与丈夫和两个孩子住在纽约。

**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

