**新 书 推 荐**

**中文书名：《自由生活！- 40周年纪念版：自信与个人力量终极指南》**

**英文书名：LIVING FREE! - 40th Anniversary Edition: The Ultimate Guide to Self-Confidence and Personal Power**

**作 者：Bob Trask**

**出 版 社：G&D Media**

**代理公司：Waterside/ANA/Jessica**

**页 数：219页**

**出版时间：2022年6月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：心灵励志**

**内容简介：**

**在这本40周年纪念版中，作者鲍勃·特拉斯克（Bob Trask）与你分享了自他首次撰写《自由生活》（*Living Free*）以来的40年里，他教授给成千上万人的成功方法。**

让鲍勃教你：

* 如何打造更幸福、更成功的人生，开始自由生活！
* 自信和个人力量的终极指南。

在这里，你将找到消除自我挫败感、不必要的内疚和怨恨的最新、最好的技巧。你将会发现如何安排自己的生活，让自己感到身心舒畅、精神焕发……同时充满活力，在追求成功的道路上始终保持胜利。

从今天开始，利用潜意识的惊人力量，克服成瘾、巩固友谊并建立自信。

**作者简介：**

**鲍勃·特拉斯克（Bob Trask）**是ARAS（接纳、尊重、爱护、支持）的创始人，也是一位国际作家、演讲家、精神哲学家和世界领袖教练。他丰富的人生阅历和智慧，加上他在设计能够赋予人们力量和启迪方案方面的独特才能，使鲍勃迅速晋升为私人教练和培训师。他深知，充实而美满的生活既不是环境造就的，也不是先天遗传的：他教导人们，成功是对那些有能力梦想，并有清晰的思路、勇气和信心去追求梦想之人的奖赏。

鲍勃在广播、电视和现场观众面前都游刃有余。他的个人经历为他的教学增添了深度和可信度，让听众深受启发。鲍勃的个人风格诙谐幽默、寓教于乐，以一种有趣、欢快的方式扩展听众的意识。

**感谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：版权负责人**

**Email**：**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

