**新 书 推 荐**

**中文书名：****《老板让你感到不适吗？掌握工作与生活平衡的8个要素》**

**英文书名：*Is Your Boss Making You Sick?: The 8 E’s of Equilibrium to Master Work-Life Balance***

**作 者：David Lee**

**出 版 社：Morgan James Publishing**

**代理公司：Waterside/ANA/Jessica Wu**

**页 数：230页**

**出版时间：2024年5月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：职场励志**

**内容简介：**

**《老板让你感到不适吗？》提供了八种转变性视角，洞察强大的心灵和身体原则，以将更深的存在感和更广阔的意识带入一个人的日常生活中。**

本书提供了一个实用的清单和框架，帮助个人在工作之外平衡时间，包括专门用于睡眠和恢复精力的基本时间。这本指南蕴含着历史上最伟大思想家的永恒智慧，其中包含了与当今世界息息相关的宝贵语录。

通过在休闲时间中遵循8个有序的平衡要素，任何人都可以发现适用于自己和所爱之人的实用经验和习惯。本书也是一本寻找平衡、满足和长寿的终极指南。停止浪费时间，揭开利用每一刻宝贵时光的秘密，在8个要素的指引下，将休闲时间变得有价值。

**作者简介：**

**大卫·李（David Lee）**是一位有资质的生活教练、NLP（自然语言处理）专家、心理健康从业者和个人教练，他常驻新南威尔士州的曼利。大卫已经从事高压工作超过30年，在这些年中，他还担任了20多年的心灵和身体教练。担任澳大利亚《男士健身》杂志的商业总监长达六年，大卫还担任了内部个人教练的职务。这使他有机会测评各种健身计划、饮食和营养补充剂，并与举世瞩目和成就卓越的体育专业人士、商业领袖和两位总理会面。大卫任何时候都可以保持冷静，这源于他终身对哲学家、领袖、CEO的日常习惯进行研究，以及自己童年时期对人类潜力的好奇。

**全书目录：**

前言

简介

1. **启发**

简介

1. 成长心理
2. 情绪跟踪
3. 批量思考
4. 日志
5. 冥想
6. 祷告
7. 接地
8. 森林浴
9. 静坐

结论/练习

1. **教育**
2. 阅读
3. 传授
4. 听辩

结论/练习

1. **锻炼**

简介

1. 低强度
2. 中强度
3. 高强度
4. 恢复

结论

练习

1. **饮食**

简介

1. 饮食计划
2. 进餐方式
3. 肠道健康
4. 水分

结论

练习

1. **参与**

简介

第二十一章 家庭

第二十二章 高质量时间

第二十三章 社交

第二十四章 交流

第二十五章 倾听

结论

练习

1. **鼓励**

简介

第二十六章 为他人服务

第二十七章 动力与激励

第二十八章 以同情引导

第二十九章 当一位好导师

第三十章 回报善行

结论

练习

1. **娱乐**

简介

第三十一章 放空

第三十二章 大笑

第三十三章 看喜剧

第三十四章 享受无聊

结论

摘要

练习

1. **实施方案**

第三十五章 意志力

第三十六章 责任心

第三十七章 自信

第三十八章 感恩

第三十九章 洞察力

结论

练习

生活的挑战

8大因素总结

后记

致谢

作者简介

**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

