**新 书 推 荐**

**中文书名：《呼吸：成功和健康领导力的关键》**

**英文书名：Breathing: The key to successful and healthy leadership**

**德文书名：Atmen: Der Schlüssel zur erfolgreichen und gesunden Führung**

**作 者：Christoph Glaser**

**出 版 社：Campus**

**代理公司：ANA/Winney**

**页 数：274页**

**出版时间：2024年9月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：经管**

**内容简介：**

**减少压力，提高绩效，每天只需十二分钟。**克里斯托夫·格拉泽（Christoph Glaser）目前在高层管理中被视为值得关注的人物。这是因为，这位管理教练和正念专家与TLEX研究所一起，开发出了一种可以显著减轻压力并提高绩效的方法，每天只需进行十二分钟的训练。

在书中，克里斯托夫·格拉泽逐步介绍了基于呼吸的正念技术，还讲述了自己在从瑞士到马达加斯加等全球五十多个国家进行训练的经历。他曾在这些国家与高层管理人员共事，也曾到过王子的城堡，还见过世界著名的冥想导师斯里·斯里·拉维·尚卡尔（Sri Sri Ravi Shankar）。罗兰·利布舍尔-布拉希特（Roland Liebscher-Bracht）为本书作序。

**本书卖点：**

·克里斯托夫·格拉泽被认为是全球高层管理人员资深业内

·事实证明，每天只需进行12分钟的训练，高效能人士就能找回宁静的绩效优化之道

·在提高绩效的同时减轻压力

**作者简介：**



**克里斯托夫·格拉泽（Christoph Glaser）**是TLEX学院的总经理，该学院在全球拥有200名培训师，已培训了50多万名经理和员工。二十多年来，他一直在全球五十多个国家教授他的轻松绩效优化方法。

**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

