**新 书 推 荐**

**中文书名：****《一切皆相同：停止寻找秘密，成为自己的导师》**

**英文书名：IT'S ALL THE SAME: Stop Looking for the Secret and Be Your Own Guru**

**作 者：David Allred**

**出 版 社：Ethos Collective**

**代理公司：Waterside/ANA/Jessica Wu**

**页 数：142页**

**出版时间：2024年1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：**

**这可能是你读过的最后一本自助书！**

你需要做些什么才能成为那个命中注定的自己？你真的可以拥有自己想要的生活吗？如果有人告诉你，你已经拥有了所需的一切，你会相信吗？

在这个“随需而变”的社会中，人们似乎总在等待某个魔法棒或快速解决方案来改善自己的处境。你可能也有一长串想要改变的事情——关于你的生活，甚至关于你自己。大多数人都有这样的清单。

但如果你真的开始采取行动呢？事实上，大多数人并没有。

连续创业家大卫·奥尔雷德（David Allred）在《一切皆相同》中分享了他毕生学习个人成长的精华。他曾向一些知名的商业与个人成长导师学习，并从中汲取经验，成功创建了多个蓬勃发展的企业。

在《一切皆相同》中，你会学到：

* 关注最重要的事情，追求你一直想要的生活
* 找到能帮助你的人，让你成为更好的自己
* 建立真实的自信，让自己势不可挡

这本书既不是“秘密”，也不是魔法棒。《一切皆相同》是一种工具，帮助你发现并发挥自己最好的潜力，从今天开始改变。

你还在等什么？

**作者简介：**

**大卫·奥尔雷德（David Allred）**是一位连续创业家，也是个人成长领域的终身学习者。他的职业生涯丰富多样，从财务顾问到副警长、房地产经纪人，他还共同创立了多家公司，并制作戏剧。从投资到司法、从家居到商业，他的一切努力都围绕着赋能他人，帮助他们获得成功所需的资源和支持。大卫在美国佛罗里达州和法国普罗旺斯两地居住，他热衷于与朋友分享美食与佳酿。如果想了解更多，可以在 Instagram 上关注他：@David.S.Allred。

**全书目录：**

引言：这可能是你最后需要的自助书

什么在等待你去发现？

一切皆相同

**第1章：谁在书写你的故事？**

你在讲述什么样的故事？

你已经拥有了所需的一切

如何：付诸行动！

激发“猎物驱动”的五大要素

**第2章：你的关注点是什么？**

聚焦你的超级能力

为什么专注如此困难

你可以选择你的专注点

如何：训练大脑专注于你想要的事情

RAS（网状激活系统）：大脑的专注过滤器

为你的 RAS 编程，明智选择

**第3章：谁是你最大的敌人？**

做更好的自己

你有能力成为最好的自己

如何：神经语言程序学（NLP）

身心连接

六个神经逻辑层级及其影响

使用 NLP 掌控你的思想、情感和行动

**第4章：你可以做决定**

责任，而非责备

建立信心

如何：承认并庆祝你的成功

丹·沙利文的“四个C”模型

大卫的“五个C”

**第5章：你可以选择势不可挡**

障碍1：完美主义

障碍2：恐惧

成功的恐惧

被嘲笑的恐惧

障碍3：自律（或缺乏自律）

如何：冥想与情感释放技术（EFT）

冥想

情感释放技术

**第6章：你无需独自前行**

迈出第一步

连接的力量

谁在你的网络中？

有大问题要解决？建立“天才网络”

不仅仅是生意——这是关于个人关系的

人际关系与健康

人际关系与幸福

人际关系与个人或职业成就

如何：投资于你的关系

连接正确的人

投入时间与精力，并享受其中的乐趣

倾听

保持真实

**第7章：你一直拥有力量**

你就是“秘密”

选择权在你手中

如何：立即行动

注记

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

