**新 书 推 荐**



**中文书名：《绝赞习惯追踪法：实现目标和完成任务的日常指南》**

**英文书名：BADASS HABIT TRACKER: *Your Daily Guide to Achieving Your Goals and Completing Your Tasks All While Kicking Ass***

**作 者：Becca Anderson**

**出 版 社：Mango Publishing**

**代理公司：ANA/Conor Cheng**

**出版时间：2023年6月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**页 数：180页**

**审读资料：电子稿**

**类 型：励志**

**内容简介：**

**了不起的习惯追踪法!**

**贝卡·安德森是畅销书《无敌酷女孩》（*Badass Affirmations*）的作者，她在史蒂芬·柯维（Stephen Covey）的启发下创造了这个习惯追踪日记，她曾与史蒂芬·柯维合作，为女性打造了一系列手账日志。通过向佼佼者学习，贝卡希望你能将习惯追踪和时间管理技能提升到新的水平**

**伴随着习惯追踪法唤醒你!** 在这本书中，你会发现适用于早晨的“魔咒”，在你出门征服一天之前让思想集中。这本针对女性的励志书包含写作提示，让你在情感上做好准备，以征服你可能逃避至今的待办事项清单。

**在一个空间里实现生活平衡。**与一般的生产力书籍不同，这本习惯追踪法书籍提供了一个完美的空间，可以在其中填写你的日常目标，创建习惯清单，并勾选待办事项。在你的创意和工作生活的各个方面与《无敌酷女孩》保持一致。

**在书中，你会发现：**

\*一部习惯追踪日记，助力实现你的日常目标、健康习惯和每周待办事项

\*晨起仪式和日程提示，让你准备好征服每一天

\*一本适合世界各地的创意人士、企业家和妈妈的书

**如果你正在寻找适合20多岁的年轻女性的书籍，或者喜欢《无敌酷女孩》、《90天养成新习惯》（*90 Day Cycle to New Habits Journal*）或《3分钟积极性日志》（*3 Minute Positivity Journal*），你会喜欢《绝赞习惯追踪法》。**

**作者简介：**



**贝卡·安德森（Becca Anderson）**来自俄亥俄州和肯塔基州的一个诞生了许多传教士和教师的家族。她家庭的教师背景使她成为一名女性研究学者和《了不起的女人》（T*he Book of Awesome Women*）一书的作者。她热衷于聆听冥想、祈祷和祝福，帮助管理一个“感恩和恩典集会”，每月在她目前居住的旧金山湾区的家庭、教堂和书店聚会。贝卡·安德森认为她的精神实践帮助她从癌症中康复，并希望与任何在生活中面临困难的人分享这一经验。

贝卡·安德森著有《绝佳女性之书》（*The Book of Awesome Women*）、《绝赞女性的最佳建议》（*Badass Women Give the Best Advice*）、《绝赞习惯追踪器》（*Badass Habit Tracker*）。《快乐思考》（*Think Happy to Stay Happy*）和《每日感恩》（*Every Day Thankful*）。她在https://thedailyinspoblog.wordpress.com/ 分享她的励志文章，建议善举。

她还在https://theblogofawesomewomen.wordpress.com/ 上发表了关于“了不起的女人”的博客。

**谢谢您的阅读！**

**请将回馈信息发至：程衍泽 (Conor)**

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：010-82504406

手 机：13072260205（微信同号）

传真：010-82504200

Email: Conor@nurnberg.com.cn

网址：www.nurnberg.com.cn

微博：<http://weibo.com/nurnberg>

豆瓣小站：<http://site.douban.com/110577/>

微信订阅号：ANABJ2002

