**新 书 推 荐**

**中文书名：****《生活的使用手册》**

**英文书名：THE OWNER’S MANUAL TO LIFE**

**作 者：Michael Zajaczkowski**

**出 版 社：S&S/Health Communications Inc**

**代理公司：ANA/Jessica Wu**

**页 数：456页**

**出版时间：2023年9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：**

在这本实用的自助指南中，作者迈克尔·扎雅奇科夫斯基为我们提供了所有“缺失的生活”手册，帮助我们过上更快乐、压力更小的生活。书中提供了100个实用的、通常轻松幽默的、立刻可用的技巧、策略和方法，帮助读者减少压力和焦虑，发现他们一直在寻找的内心平静与幸福。

读者将学习：

* 信任自己，更自信地生活
* 处理对他人的怨恨或愤怒
* 在家庭成员和人际关系中设定健康的界限
* 在意外挫折中找到机会
* 应对难相处的人
* 聆听内心的声音，做出适合自己的选择
* 在生活的小事中找到快乐，活得更感恩和宁静

遵循书中的指导将帮助您更优雅、更专注地生活，同时增强对快乐的意识和欣赏，只要你放慢脚步去发现它。

**作者简介：**

**迈克尔·扎雅奇科夫斯基（Michael Zajaczkowski）**获得了婚姻与家庭咨询的硕士学位。在与夫妻党和个人工作后，他恢复了作为商业和销售培训教练的职业生涯。他目前经营着一家国际商业和内部销售培训公司，利用他在咨询和辅导中的经验，帮助客户设定和实现财务目标，同时帮助他们识别并参与赋予生活意义的活动。

**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

