

绽放最好的自己：如何活成你想要的样子



[绽放最好的自己：如何活成你想要的样子_下载链接1](#)

著者:[美] 琳达，亚当斯，[美] 埃莉诺，伦茨 著

[绽放最好的自己：如何活成你想要的样子_下载链接1](#)

标签

评论

京东真的快啊！第一天下午下的单，我还以为最少两天呢！没想到这么快第二天早上就到了，真快啊！书还看，但这快递速度真的没得说，大赞！！！！

朋友推荐的书，非常不错

很喜欢在京东自营买书，正版保证，有时候赶上活动了还很合适，信赖京东自营

一次买了很多书，还没看完，每本书都独立塑料纸封好的，应该是正品

不错 真的超级好送货快，买的n多书感觉还不错放大发达省份的放大

好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好

非常不错值得一看推荐大家购买

买了一段时间了，还不错的样子。

一本好书，性价比高，下次继续光顾

慕名而入手次数，还没读，到相信不会失望。

先放着，抽时间慢慢看。包装完好，印刷精美！

还没看完，了解了一点点。等看完再来详细评价

looktuo! 这种事情不是自己想要怎么样都能实现我

很喜欢阅读，尤其是纸质版，也喜欢珍藏

刚刚看了很不错的书，希望能坚持下去

东西很不错，持续信任京东

同学推荐买的这本书，收到后很不错，下次还在京东来买书。

物美价廉，还不错，又开始购物了，

好书籍是全世界人类文明进步的阶梯，好好享受一下生活

还行，不过书有地方坏了。

可以可以。。。。

很期待看这本书

值得推荐的好书

质量好，书也美!

书中自有颜如玉

很好很好非常好

看上去还不错

这样说吧，很多书根本就不是全新的，麻烦你们京东能标注下好吗？

收到了？

还没看

666

朋友学过PET，向我大力推荐这本书。的确，它没有让我失望，我一口气读了两遍，感觉太有所得了，也想和大家分享分享。
这本书主题很好：女性应该如何敞开自己，学会让自己满足，绽放，接纳，以及如何把生命力转化为自己的正能量。
书中提到了问题区，我感觉这个概念很好。女性之所以操劳，之所以感觉总是焦虑、疲惫、事情做不完，是因为很多时候，我们都把别人的问题当做了自己的负担。朋友不高兴了，我们想去逗她高兴，丈夫发愁工作问题，我们恨不得替他工作。这样的结果，我们自己的很多能量就被消耗了。书中划分了四个问题区：第一个，是无问题区，没人打扰你，你很爽很高兴。第二个，是他人问题区，是别人有了问题，比如你的闺蜜不高兴

。第三个，是你的问题区，是你不爽，比如你的同事老是在办公室打电话打扰你工作。第四个，是双方问题区，你和对方都不爽。前两个，是可接纳行为，因为你的生活，你的心情没有被打扰。后两个，是不可接纳行为，因为你很不爽。问题区的划分，让我们明白了问题的归属。你朋友的问题，你丈夫的问题，你不用主动去承担，他们应该主动去解决，而不是由你发起。他们需要你的帮助，你可以去帮助他们，但是你不问题者，你也不用主动承担这些问题

买完书很少来做评论，但是这本书，我愿意为它打call。它在“戈登模式”体系里大名鼎鼎，推荐书目中的第一个，就是这本《Be Your Best》。这套推荐数目中，好多都成为了畅销书，不知为何这本书迟迟没有引进。估计好多人一直在等。

近几年，pet在中国很流行，很多人都在工作坊学习。而这种沟通模式，对于亲子关系，亲子教育确实有很大积极影响，我也是受益者之一。当然，这种沟通模式不仅仅改善的是亲子关系，它辐射的范围很大，是一种能够让生命力转化的方法。

再谈谈这本《Be Your Best》，它更针对于女性群体，致力于自我的满足以及生命的舒展，敞开，以及绽放。它非常有体系，能帮助女性寻找自我，发现自我以及自我的提升。

非常推荐这本书。如果你学过pet或者了解“戈登”模型，这本书读起来会更容易。如果还没学过，也可以尝试学习，书中的方法很简单但是非常实用。

[绽放最好的自己：如何活成你想要的样子_下载链接1_](#)

书评

[绽放最好的自己：如何活成你想要的样子_下载链接1_](#)