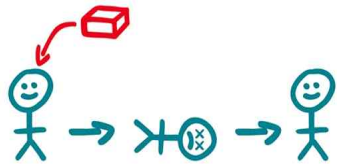


이주의 책 여섯 번째.

미루는 습관을 이기는 작은 책

30일의 기적,
미루지 않고 살아가기

페트로 루드비크 지음 | 김유미 옮김



“그때그때 해내자 인생은 놀랍도록 단순해졌다!”

딱 30일만에 좋은 습관이 저절로 만들어지는 기적의 마법 공식!

해야 할 일을 제때에 해내는 순간, 버려졌던 인생의 기회가 다시 찾아온다!

위워크, 마이크로소프트, 델에서 가장 들고 싶어 하는 자기 변화 프로그램

THE END OF PROCRASTINATION

유럽 최단기간
최다 판매!
15만명의
인생을 바꾼 책!

비즈니스북스

미루는 습관을 이기는 마법 공식

1. 방향키가 되어줄 개인의 비전을 완성하라
2. 의지력이 약하면 리스트를 만들어라
3. ‘오늘 할 일’로 하루를 디자인하라
4. ‘모든 할 일’로 인생을 디자인하라
5. 하루에 한 가지씩 사소한 영웅이 되라
6. 긍정의 스위치를 켜라
7. 몰입시트로 매일 행복한 일을 기억하라
8. 내 안의 햄스터를 놓아줘라
9. 나와 만나는 시간을 가져라