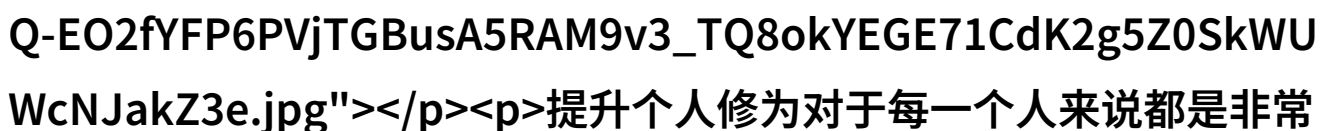


# 我可以爆修为txt下载提升个人修为的宝典

为什么要提升个人修为?

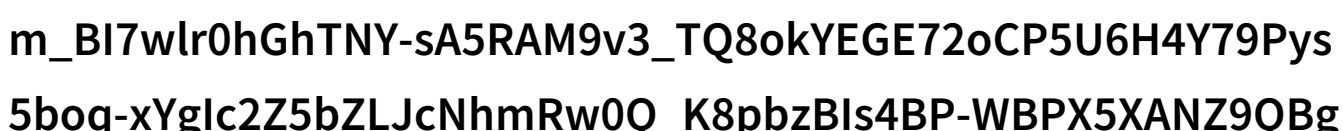


提升个人修为对于每一个人来说都是非常重要的，无论是在工作中取得更高的成就，还是在生活中处理各种问题

，都需要我们不断地学习和进步。《我可以爆修为txt下载》这本书，

就提供了一系列实用的指导和建议，帮助读者实现自己的目标。

如何开始提升个人修为?



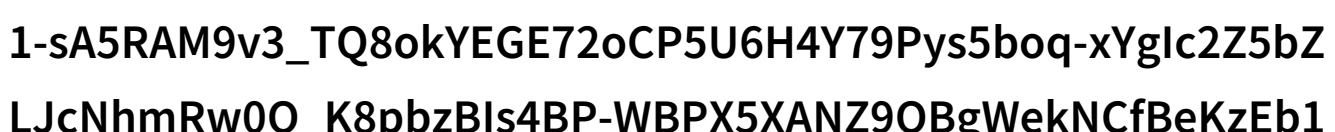
首先，

我们需要明确自己想要达到的目的。这个目标可能是职业上的晋升，也可能是生活中的某个挑战。无论是什么，我们都需要有一个清晰的方向

。这本书将教你如何设定SMART（具体、可衡量、可实现、相关性、

时限性）目标，并制定相应的计划。

如何管理时间来提升个人

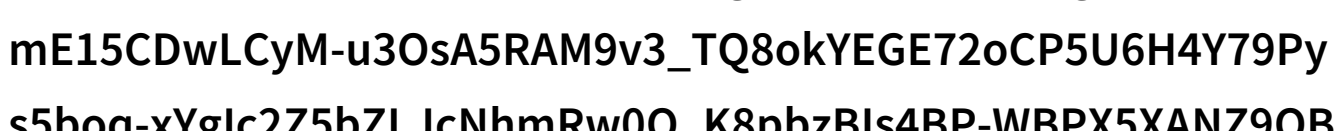
修为?  



时间管理是一项关键技能，

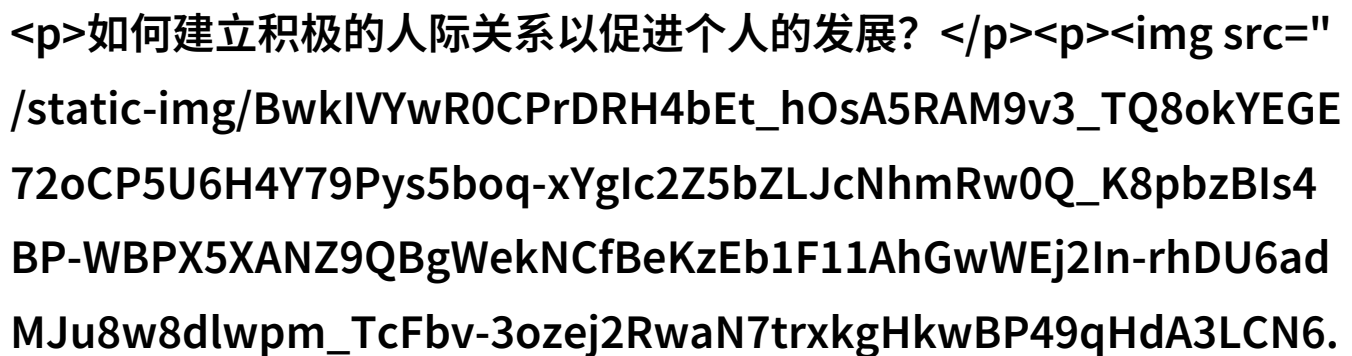
它能够帮助我们有效地利用宝贵的时间资源。在《我可以爆修为txt下

载》中，你将学到如何优先排序任务，避免拖延，以及如何合理安排日程，以便有更多精力投入到提高自己的活动上。

怎么样进行自我反思来提升个人修為?



自我反思是一个深刻理解自己的过程，这包括你的优势和劣势，以及你对外部世界的看法。在这本书中，你会学习如何通过日记或谈话等方式进行自我反思，从而识别出阻碍你前进的问题，并找到解决它们的方法。

如何建立积极的人际关系以促进个人的发展？  


人际关系对我们的成长至关重要，而建立积极的人际网络同样也很重要。在《我可以爆修為txt下载》里，你会了解一些策略，比如礼貌倾听和主动沟通，这些都是增强人际关系质量所必需的一部分。

在压力下保持动力以持续改善

在追求卓越的时候，我们不可避免会遇到挫折和挑战。但是，如果我们能学会从这些经历中学到东西，那么它们就会变成推动我们前行的力量。在这本书中，你将学习一些技巧，如正念冥想或身体锻炼，可以帮助你在面对压力时保持积极的心态并维持动力。

[下载本文pdf文件](/pdf/739072-我可以爆修為txt下载提升个人修为的宝贵指导.pdf)