“Đời thay đổi khi ta thôi đẩy” như một lời cảnh tỉnh đến những ai đã và đang quan tâm đến suy nghĩ của người khác về mình.   
Trong cuốn sách đó, bạn sẽ học được:

Tại sao việc quan tâm đến những điều người khác nghĩ lại là kẻ thù tồi tệ nhất của bạn và làm thế nào để ngưng điều đó?

Làm thế nào để phân loại những mối quan tâm của bạn thành các hạng mục để dễ bề xác định xem nó là sự phiền toái hay niềm vui?  
Việc làm chủ nghệ thuật “quan tâm tới ít đối tượng hơn, nhưng chất lượng hơn” có thể biến đổi cuộc sống của bạn như thế nào?  
Nội dung sách

Nội dung chủ yếu của cuốn sách Đời thay đổi khi ta thôi đẩy xoay quanh những câu chuyện cuộc sống đời thường và bài học mà tác giả muốn gửi đến bạn đọc chính là “nghệ thuật đếch quan tâm”. Trong sách tác giả viết rất chi tiết và cụ thể về cách để ngừng quan tâm về một vấn đề nào đó.

Lời kết  
“Hãy dừng việc dành cả đống thời gian mà bạn vốn không có cho những người bạn không thích hoặc làm những điều bạn không muốn.”   
Cảm ơn mọi người đã đọc hết bài review của mình. Hy vọng rằng những chia sẻ của

mình có thể giúp ích các bạn. Chúc các bạn đọc sách vui vẻ. 