

<<跟沮丧说bye-bye>>

图书基本信息

<<跟沮丧说bye-bye>>

内容概要

这本书收集了新的法则，指引你好好照顾自己的身体与情感。如同《疼惜自己》一书的内容，如果你经常惫部，时时担醒自己，书中所言自会产生最好的效果。在我的咨询生涯中，我花费许多时间在个案中帮助他入学会对自己温柔、钏爱自己。我希望你以爱和慈善来疼惜自己。

这是一套曾畅销世界十几个国家、帮助年轻人“自我成长”的心灵励志书。

在每一篇的珠玑小语中，你都可以获得“自我成长”的动力。

它的内容简明而轻松，活泼而意味隽永，依照书中的良方，你不但会获得一活的实际指导，而且还会有一种豁然一新的人生感悟。

中英文对照及别出心裁的单词解析，在增进你英文能力的同时，更衍经出清澈澄明的人生哲理。

这是一套曾畅销世界十几个国家、帮助年轻人“自我成长”的心灵励志书。

在每一篇的珠玑小语中，你都可以获得“自我成长”的动力。

它的内容简明而轻松，活泼而意味隽永，依照书中的良方，你不但会获得一活的实际指导，而且还会有一种豁然一新的人生感悟。

中英文对照及别出心裁的单词解析，在增进你英文能力的同时，更衍经出清澈澄明的人生哲理。

<<跟沮丧说bye-bye>>

作者简介

雪莉·哈特曼是一位临床社会工作者，也是训练及临督精神科专业人员，主持心理诊所已有二十多年。
现居信在美国俄勒冈。

<<跟沮丧说bye-bye>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>