

<<你害怕什么>>

图书基本信息

<<你害怕什么>>

内容概要

在《你害怕什么？

》这本书中，行动理论教师、登奎斯学派教导者拉维尼亚·普兰卡向我们提示了身体姿态与习惯动作同困扰我们日常生活的焦虑是如何息息相关的。

并提供了许多令人耳目一新的锻炼方式，将我们从恐惧中解放出来。

<<你害怕什么>>

作者简介

拉维尼亚·普兰卡，作为一位曾获艾美奖提名的舞蹈指导和纽约市古根海姆现代艺术博物馆前驻馆艺术家，拉维尼亚·普兰卡（LAVINIA PLONKA）长期学习和教授动作实践，有着丰富的舞台经验和教学经验，她在教授边缘儿童读写及自尊方面成效显著。

普兰卡一直以来成功地教授了菲登奎

<<你害怕什么>>

书籍目录

引言 我害怕吗？

第一部分 恐惧的根源 第一章 对恐惧上瘾 第二章 恐惧的症状 第三章 那么，你害怕什么？

第二部分 正视你的恐惧 第四章 受伤或死亡的恐惧 第五章 对失败/成功的恐惧 第六章 恐惧症 第七章 遭遗弃的恐惧 第八章 不曾吐露的梦想 第三部分 工具与活动 第九章 向世界前进 第十章 其他方法 结论 爱就在此刻 附录 “菲登奎斯方法” 是什么？

<<你害怕什么>>

编辑推荐

拉维尼亚·普兰卡说出了大多数作家和治疗忽视的东西：我们产生恐惧是因为身体的习惯和姿势。这个简单然而致使的直理下百许多自我救助的治疗法中缺少的一环。在《你害怕什么？》中，普兰卡提出实用的辨识方法和适于在家操作的锻炼法，以帮助读者远离困扰他们日常生活的恐惧和焦虑。

<<你害怕什么>>

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>