

30天治愈一颗破碎的心



[30天治愈一颗破碎的心 下载链接1](#)

著者:[美] 布朗森

出版者:辽宁教育出版社

出版时间:2002-10

装帧:平装

isbn:9787538264463

本书引导你对悲伤的过程进行一系列思索和回想，同时，还将教你利用食物，睡眠以及呼吸的方法进行自我调节。随着一天天的过去，你的情感将经历一个革命性的过程，帮助你从痛苦中解脱，最终开始明智地生活。

情感伤害最深的是一个人的自信，这些调节最终的指向不是让你忘掉一切，而是重新认识那一段经历，让你更丰富，更自信，更坚强。

作者介绍:

霍华德·布朗森/迈克·赖利

霍华德·布朗森：资深记者、心理学家，专门从事心理健康和情感教育的研究、写作。曾经撰写过8部心理励志的图书。他在波士顿大学获得了新闻学硕士学位，在丹佛大学进一步研究了心理学。

迈克·赖利：一个成功的投资者和企业家，他是National Market Maker公司的董事长，该公司为公共机构的顾客服务提供市场咨询，专门解决消费者心理问题。

目录: 引言
第1天: 独立
提示1: 制定治疗计划
第2天: 宣泄
提示2: 哭干眼泪
第3天: 放任
提示3: 关于时间
第4天: 自尊
提示4: 睡一夜好觉
第5天: 关注自己
提示5: 身体支持
第6天: 自省
提示6: 压力标准
第7天: 价值
提示7: 理智战胜情感
第8天: 洞察力
提示8: 快乐三餐
第9天: 信任
提示9: 水的作用
第10天: 特别的我
提示10: 保持触摸
第11天: 重建联系
提示11: 让感觉“兴奋”起来
第12天: 平和
提示12: 没有无法克服的情绪
第13天: 创造力
提示13: 获取外来帮助
第14天: 诱惑
提示14: 幽默治愈创伤
第15天: 庆祝
提示15: 分手送礼会
第16天: 记忆
提示16: 学习呼吸
第17天: 希望
提示17: 承受痛苦的意义
第18天: 快乐
提示18: 想像中的声音
第19天: 现实
提示19: 放松的处方
第20天: 交换
提示20: 赞扬矛盾
第21天: 放弃
提示21: 给鼻子的好消息
第22天: 责任
提示22: 情感光亮
第23天: 路径
提示23: 情感保护
第24天: 展望
提示24: 掌握潜意识
第25天: 重生
提示25: 悲伤和给予
第26天: 原谅
提示26: 陌生人之间的爱
第27天: 理想主义

提示27：改变等级
第28天：感激
提示28：打开逃生舱
第29天：准备
提示29：为何要害怕未来
第30天：更新
提示30：心灵的花园
· · · · · (收起)

[30天治愈一颗破碎的心](#) [下载链接1](#)

标签

30天治愈一颗破碎的心

失恋

治愈系

心理治疗

恋爱

爱情

心理

自助

评论

能够感受到作者普度众生的苦心

失恋的人下一次恋爱前必读。

不错

[30天治愈一颗破碎的心](#) [下载链接1](#)

书评

[30天治愈一颗破碎的心](#) [下载链接1](#)