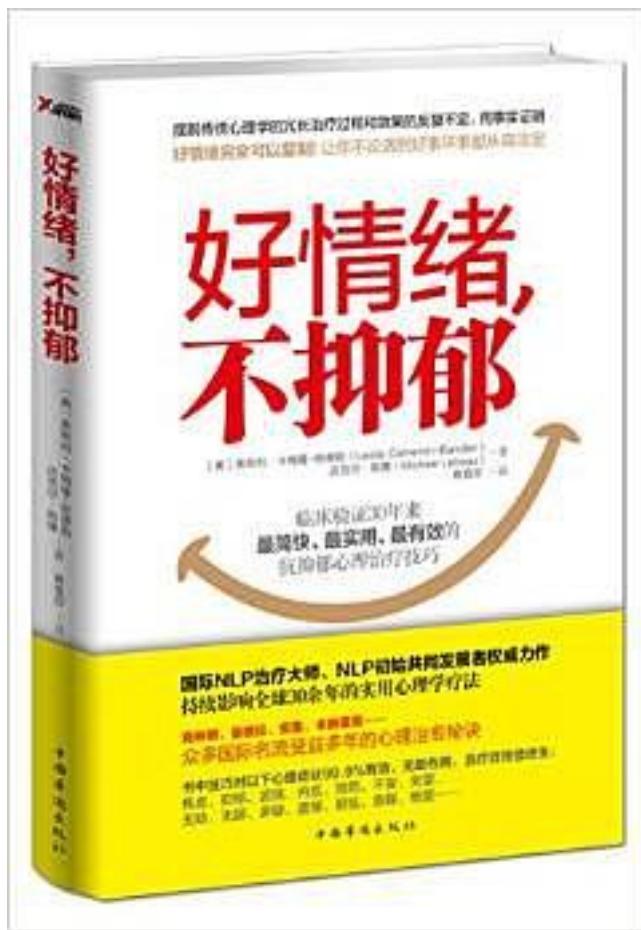


好情绪不抑郁



[好情绪不抑郁 下载链接1](#)

著者:莱斯利·卡梅隆-班德勒

出版者:中国华侨出版社

出版时间:2014-9-1

装帧:平装

isbn:9787511347718

生活中，人们会感到压抑、困惑，情绪失控，但这些都不是我们所希望看到的。

作者从NLP角度出发，告诉大家，可以通过一些方法来减缓负面情绪的强度和不愉快的

经历，改变抑郁、愤怒的节奏，并增加一个情绪上正面、愉快的力度和节奏。最终，调整好情绪，消除负面情绪。

摆脱传统心理学的冗长治疗过程和效果的反复不定，用事实证明好情绪完全可以复制！让你不论好事坏事都从容淡定。

作者介绍：

目录：

[好情绪不抑郁 下载链接1](#)

标签

情绪

自我管理

情感

孤独

温馨

温暖

感动

思念

评论

[好情绪不抑郁 下载链接1](#)

书评

[好情绪不抑郁 下载链接1](#)