

# 烦恼，是因为不够爱自己



[烦恼，是因为不够爱自己\\_下载链接1](#)

著者:石原加受子

出版者:台湾东贩股份有限公司

出版时间:2019-10

装帧:平装

isbn:9789865111397

为自己打造一个不会再为“烦恼”而苦的心吧！

当你在“介意其他人”的状态下陷入苦战，

烦恼只会愈来愈多。

以自己为中心，

选择能满足自己的感受或情感来行动，

才能让事情更顺利。

比起烦恼对方怎么想，

不如以自己的感受或情感为优先，

反而可以促进“爱自己、也不得罪别人”的发展。

作者介绍:

目录:

[烦恼，是因为不够爱自己\\_下载链接1](#)

## 标签

自我意识

自我价值

心灵

人生规划

## 评论

神书 里面写到的每一点都符合自己的想法和心态 作者太神了  
这本书是台湾进口的原版书 内地没有售卖 所以喜欢的朋友记得去进口书店买

真的强烈推荐 内地的书大多都过于内敛  
没有这么直白的语言去告诉你就是应该先爱自己 所以在某种程度上来说  
看看不一样的原版书反而更能触及到自己的心灵吧

-----  
[烦恼，是因为不够爱自己\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[烦恼，是因为不够爱自己\\_下载链接1](#)