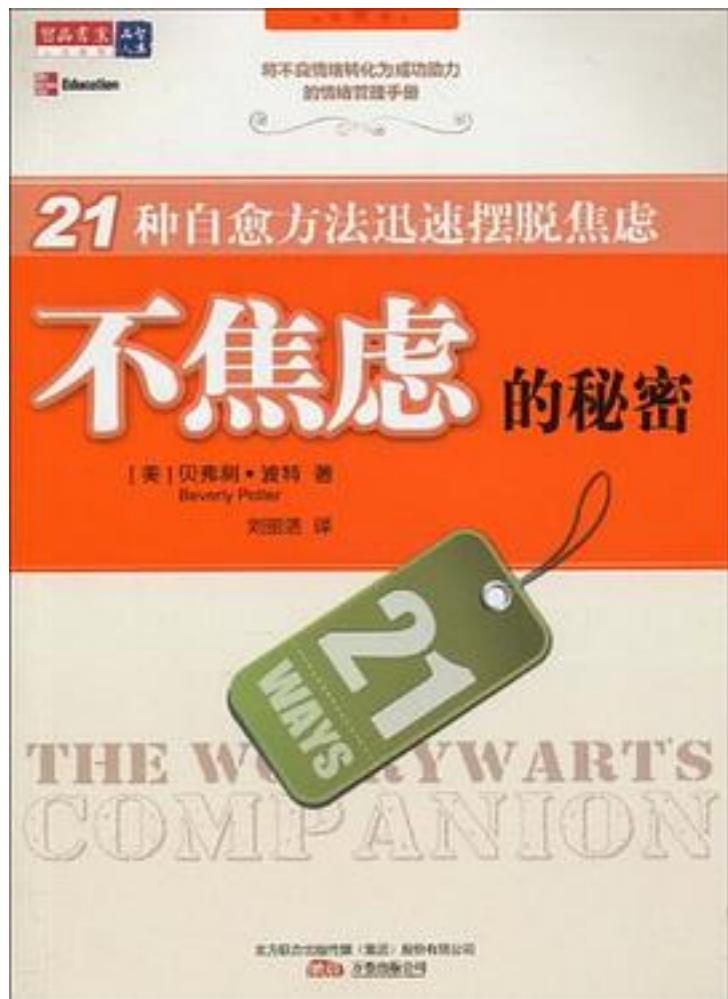


不焦虑的秘密



[不焦虑的秘密 下载链接1](#)

著者:贝弗利·波特

出版者:

出版时间:2009-11

装帧:

isbn:9787547003886

《不焦虑的秘密》内容简介：学会明知地担忧，找回生活的乐趣你是否晚上彻夜难眠，担心会发生什么事情？你是否常常无意识地想到事情最糟糕的方面？对于一切进展顺利

的事情，你是否还是会焦虑呢？不要因为焦虑而影响了健康，让《不焦虑的秘密》告诉你如何担忧才是明智的，如何才能获得自我安慰，这样你才可以清晰地思考问题，得心应手的应付烦心之事，让焦虑不再烦扰你。试试下面这些简单的情绪自愈方法，现在你就可以更加明智！

- 像好朋友一样同自己谈话
- 洗一个热水澡
- 练习“非反应过度”
- 享受一下喜剧电影

作者介绍:

目录:

[不焦虑的秘密 下载链接1](#)

标签

心理

不焦虑的秘密

Psychologique

Gestion

自用

焦虑

Psych

Grandir

评论

看完了我就更焦虑了

不看了，因为觉得看完更焦虑了。保持自己目前的生活规律就好了。

书里的方法很多，挑一两种尝试即可，有些大家都知道。比如经常锻炼，转移你的注意力，就能一定程度上缓解焦虑。很多时候，懂得再多道理也做不到。仔细想想，谁的人生没有焦虑过？年轻的时候，觉得自己可以改变一切。到了一定年纪才发现，时间能改变一切。慢慢来。

[不焦虑的秘密](#) [下载链接1](#)

书评

[不焦虑的秘密](#) [下载链接1](#)