

《好情绪不抑郁》

图书基本信息

书名：《好情绪不抑郁》

13位ISBN编号：9787511347711

出版时间：2014-9-1

作者：莱斯利·卡梅隆-班德勒,迈克尔·勒博 (Michael Lebeau)

页数：239

译者：蒋雪芬

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《好情绪不抑郁》

内容概要

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开心的经历，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。

《好情绪不抑郁》

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：www.tushu000.com