

《多1分鐘樂觀，少60秒煩惱》

图书基本信息

书名：《多1分鐘樂觀，少60秒煩惱》

13位ISBN编号：9789888156144

出版时间：2012-7-1

作者：蔣慧瑜

页数：184

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

《多1分鐘樂觀，少60秒煩惱》

內容概要

人生無可避免會遇上很多煩惱事，其中很多根本不由我們控制，然而，我們卻可以學習轉換不同的角度去思考當前的問題，令自己減少怒氣和憂慮。

請謹記，情緒是自己的，也只有你自己才可以有效地控制情緒，不要被別人牽著你的情緒走。這一生中你聽得最多的說話，其實是來自你自己的心中及口中！不用依靠別人，你也可以學習多點鼓勵自己，讓自己快樂起來。

書中特設「平衡快樂和煩惱的十堂人生課」，沒有人永遠快樂地生活，也沒有人一生被煩惱所困，因此大家要學習的，是如何平衡自己的生活 and 情緒。

不用事事追求「最好」，學習接受「幾好」的事情，只有放下執著，才可以減少煩惱。

你放下愈多，快樂也就愈多！多1分鐘的樂觀積極，你得到的不但是少60秒的煩惱，甚至可能是一輩子的快樂！

《多1分鐘樂觀，少60秒煩惱》

作者簡介

蔣慧瑜（Annie Chiang），員工培訓及團隊訓練導師，資深註冊社工，心理學（榮譽）學士，T-JTA性格評估執行師，NLP（身心語言程式學）高級執行師（Master Practitioner）及「時間線心理治療」執行師。筆者從事輔導工作多年，喜歡利用小故事作為輔導的工具，以啟發當事人的思考，因為她深信，每個人都有能力成長得更好、活得更健康，當人可以換個角度看事物，總會找到新的出路，輔導的成功，往往是源於轉念之間。創辦網上互動心靈雜誌「心靈Bistro」，提供有關心理學、九型人格及NLP的資訊，「心靈Bistro」更曾被Yahoo Hong Kong評選為100個精選Blog之一。今天，且聽聽蔣姑娘分享十個善待自己的人生啟蒙，與大家一起尋找人生的真意義。

《多1分鐘樂觀，少60秒煩惱》

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