情绪的力量 女巫的12堂情绪自疗课



作者: 张瀞文著

出版社:长春:北方妇女儿童出版社

出版日期: 2010.07

总页数: 257

介绍:本书作者全面解读了女人的12种情绪对于大多数人来说,情绪代表着一种负面的人格特质,无法了解自己。这本书的重点就在于帮助读者观照自己的12种情绪,与自己的情绪建立关系,并且管理自己的情绪。愤怒、恐惧、嫉妒、寂寞、疏离、背叛、恨、依赖、忧郁、罪疚、慈悲和安顿,与其说,这是十二种情绪,不如说,这是一个家庭的情感历程,从情感的表面到内心的深处,与情感共处,最后得到安顿。正视情绪的存在,和情绪耐心相处,看清它在魔镜中的真面目,给它一个关爱的拥抱。从现在开始,拿起女巫的魔镜,洞察情绪的真相,成为随心自在的智者!

说明: 登录教客网 (https://www.jiaokey.com/book/detail/12619750.html) 查找全本阅读方式

情绪的力量 女巫的12堂情绪自疗课 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/12619750.html

教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/12619750.html

书名: 情绪的力量 女巫的12堂情绪自疗课