第一图书网, tushu007.com

<<30天治愈一颗破碎的心>>

图书基本信息

书名：<<30天治愈一颗破碎的心>>

13位ISBN编号：9787538264463

10位ISBN编号：7538264469

出版时间：2002-10

出版时间：辽宁教育出版社

作者：（美）布朗森等

页数：200

译者：朱莉

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：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

<<30天治愈一颗破碎的心>>

内容概要

当一段情感经历无法挽回地走向终点，你最贴切的感受就是——心碎。
这时候一切劝慰之词都显得苍白。
《30天治愈一颗破碎的心》的核心是要为那些遭受情感挫折的人提供切实可行的方法，将你的消极情感转化为人生成长的关键动力，即使对那些被巨大情感痛苦深深压抑的人也不例外。

<<30天治愈一颗破碎的心>>

书籍目录

引言
第1天：独立
提示1：制定治疗计划
第2天：宣泄
提示2：哭干眼泪
第3天：放任
提示3：关于时间
第4天：自尊
提示4：睡一夜好觉
第5天：关注自己
提示5：身体支持
第6天：自省
提示6：压力标准
第7天：价值
提示7：理智战胜情感
第8天：洞察力
提示8：快乐三餐
第9天：信任
提示9：水的作用
第10天：特别的我
提示10：保持触摸
第11天：重建联系
提示11：让感觉“兴奋”起来
第12天：平和
提示12：没有无法克服的情绪
第13天：创造力
提示13：获取外来帮助
第14天：诱惑
提示14：幽默治愈创伤
第15天：庆祝
提示15：分手送礼会
第16天：记忆
提示16：学习呼吸
第17天：希望
提示17：承受痛苦的意义
第18天：快乐
提示18：想像中的声音
第19天：现实
提示19：放松的处方
第20天：交换
提示20：赞扬矛盾
第21天：放弃
提示21：给鼻子的好消息
第22天：责任
提示22：情感光亮

第一图书网, tushu007.com

第23天：路径
提示23：情感保护
第24天：展望
提示24：掌握潜意识
第25天：重生
提示25：悲伤和给予
第26天：原谅
提示26：陌生人之间的爱
第27天：理想主义
提示27：改变等级
第28天：感激
提示28：打开逃生舱
第29天：准备
提示29：为何要害怕未来
第30天：更新
提示30：心灵的花园

媒体关注与评论

当一段情感经历无法挽回地走向终点，你最贴切的感受就是——心碎。
这时候一切劝慰之词都显得苍白。
本书的核心是要为那些遭受情感挫折的人提供切实可行的方法，将你的消极情感转化为人生成长的关键动力，即使对那些被巨大情感痛苦深深压抑的人也不例外。

第一图书网, tushu007.com

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:http://www.tushu007.com