

情绪的力量 女巫的12堂情绪自疗课



作者：张瀚文著

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