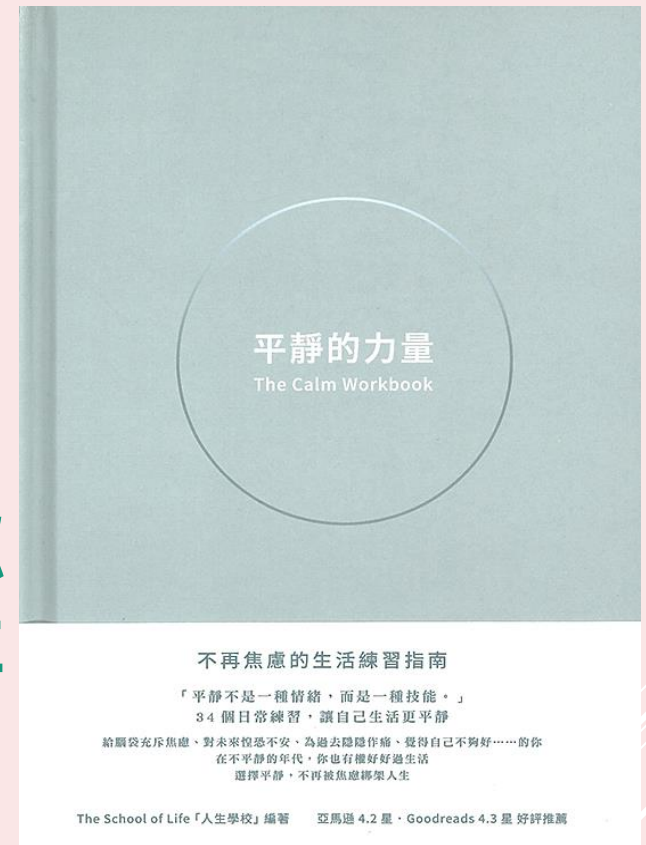


《平靜的力量-不再焦慮的生活練習指南》

School of Life

34個日常練習，讓自己生活更平靜。給腦袋充斥焦慮、對未來惶恐不安、為過去隱隱作痛、覺得自己不夠好...的你。在不平靜的年代，你也有權好好過生活。選擇平靜，不再被焦慮綁架人生。



不再焦慮的生活練習指南

「平靜不是一種情緒，而是一種技能。」

34 個日常練習，讓自己生活更平靜

給腦袋充斥焦慮、對未來惶恐不安、為過去隱隱作痛、覺得自己不夠好……的你

在不平靜的年代，你也有權好好過生活

選擇平靜，不再被焦慮綁架人生

The School of Life「人生學校」編著 亞馬遜 4.2 星・Goodreads 4.3 星 好評推薦