دانلود کتاب از ذهنت بیرون بیا و زندگی کن استیون هیز ترجمه فارسی

دانلود کتاب

دربارهٔ کتاب

«از ذهنت بیرون بیا و زندگی کن استیون هیز» — گاهی کوشش برای حذف یک احساس، تمام روز را به همان احساس اختصاص می‌دهد. این کتاب راه دیگری برای صورت‌بندی مسئله باز می‌کند: در حضور این ناراحتی، هنوز چه کاری برایم مهم است؟