دانلود کتاب یک دقیقه برای خودم اسپنسر جانسون ترجمه فارسی

دانلود کتاب

دربارهٔ کتاب

«یک دقیقه برای خودم اسپنسر جانسون» — اسپنسر جانسون مراقبت از خود را در مقیاس زمانی کوچک و دسترس‌پذیر مطرح می‌کند. مکثی کوتاه میان دو تعهد می‌تواند روشن کند فرد اکنون به چه نیاز دارد، پیش از آنکه خستگی به جای او تصمیم بگیرد.