

Undress Your Stress ไม่เอาหน้า อย่าเครียด...

เขียนโดย ผู้ดูแลระบบ

วันเสาร์ที่ 05 ตุลาคม 2013 เวลา 07:15 น. -

---



รหัสบาร์โค้ด 600566

ชื่อหนังสือ Undress Your Stress ไม่เอาหน้า อย่าเครียด...

ชื่อผู้แต่ง Lois Levy

สำนักพิมพ์ ตะวันส่องสำนักพิมพ์

จำนวนหน้า 119 หน้า

ราคา 119 บาท

ไม่เอาหน้า อย่าเครียด... ชีวิตของมนุษย์เรานั้นมีความเครียดอยู่ทุกเมื่อ ไม่ว่าจะเวลาไหนๆก็ตาม

ความเครียดก็มาพร้อมกับความสนุกสนานเฮฮาตามประสาชีวิตของแต่ละคน

การที่เรารู้จักที่จะรับมือกับปัญหาความเครียดนั้นถือเป็นวิธีการที่ดีที่สุดที่เราจะได้ไม่ต้องอยู่ในภาวะความเครียดอีก นอกจากจะทำให้สุขภาพจิตเราไม่ดีแล้ว

ร่างกายของเรายังต้องรับภาระหนักกับปัญหาระดับความเครียดที่เราเครียดอีกด้วย

หนังสือเล่มนี้เป็นหนังสือเกี่ยวกับการรับมือกับความ

เครียด ที่เราเครียดอยู่บ่อยๆ ถ้าเราเครียดมากก็จะทำให้สุขภาพจิตเราไม่ดี ในหนังสือเล่มนี้มีแนวคิดในการรับมือกับความเครียดของเราได้เป็นอย่างดี

อย่างเช่นการหัวเราะ การหัวเราะนั้นดีกับเรามากและการหัวเราะทำให้ร่างกายดูดซึมเอาก๊าซออกซิเจนเข้าไปแทนที่ว่างภายในร่างกายของเรา

ออกซิเจนจะทำให้กล้ามเนื้อของเราผ่อนคลาย ทำให้เราไม่รู้สึกวิตกกังวล นอกจากการหัวเราะแล้วยังแนวคิดอื่นๆอีกมากมาย

และนี่คือเนื้อหาบางส่วนบางเรื่องในหนังสือเล่มนี้ และยังมีแนวคิดอื่นๆอีกที่จำทำให้เราผ่อนคลายความเครียดลงได้ อยากให้เพื่อนๆลองมาอ่านดูกัน

ไม่เอน่า อย่าเครียด...

ชีวิตของมนุษย์เรานั้นมีความเครียดอยู่ทุกเมื่อ ไม่ว่าจะเวลาไหนๆก็ตาม ความเครียดก็มาพร้อมกับความสนุกสนานเฮฮาตามประสาชีวิตของแต่ละคน

การที่เรารู้จักที่จะรับมือกับปัญหาความเครียดนั้นถือเป็นวิธีการที่ดีที่สุดที่เราจะได้ไม่ต้องอยู่ในภาวะความเครียดอีก นอกจากจะทำให้สุขภาพจิตเราไม่ดีแล้ว

ร่างกายของเรายังต้องรับภาระหนักกับปัญหาระดับความเครียดที่เราเครียดอีกด้วยหนังสือเล่มนี้เป็นหนังสือเกี่ยวกับการรับมือกับความเครียด ที่เราเครียดอยู่บ่อยๆ

ถ้าเราเครียดมากก็จะทำให้สุขภาพจิตเราไม่ดี ในหนังสือเล่มนี้มีแนวคิดในการรับมือกับความเครียดของเราได้เป็นอย่างดี อย่างเช่นการหัวเราะ

การหัวเราะนั้นดีกับเรามากและการหัวเราะทำให้ร่างกายดูดซึมเอาก๊าซออกซิเจนเข้าไปแทนที่ว่างภายในร่างกายของเรา ออกซิเจนจะทำให้กล้ามเนื้อของเราผ่อนคลาย

ทำให้เราไม่รู้สึกวิตกกังวล นอกจากการหัวเราะแล้วยังแนวคิดอื่นๆอีกมากมายและนี่คือเนื้อหาบางส่วนบางเรื่องในหนังสือเล่มนี้

และยังมีแนวคิดอื่นๆอีกที่จำทำให้เราผ่อนคลายความเครียดลงได้ อยากให้เพื่อนๆลองมาอ่านดูกัน