



รหัสบาร์โค้ด 600566

ชื่อหนังสือ Undress Your Stress ไม่เออน่า อย่าเครียด...

ชื่อผู้แต่ง Lois Levy

สำนักพิมพ์ ตะวันสองสำนักพิมพ์

จำนวนหน้า 119 หน้า

ราคา 119 บาท

ไม่เออน่า อย่าเครียด... ชีวิตของมนุษย์เรานั้นมีความเครียดอยู่ทุกเมื่อ ไม่ว่าจะเวลาไหนก็ตาม

เขียนโดย ผู้ดูแลระบบ

วันสาร์ที่ 05 ตุลาคม 2013 เวลา 07:15 น. -

ความเครียดก็มาพร้อมกับความสนุกสนานเช่นตามประสาชีวิตของแต่ละคน

การที่เรารู้สึกว่าตัวเองมีภาระหนักใจมากก็คือเป็นวิธีการที่ดีที่สุดที่เราจะได้ไม่ต้องอยู่ในภาวะความเครียดอีก

นอกจากจะทำให้เราหายใจลึกๆ ให้ร่างกายผ่อนคลายลงได้แล้ว

หนังสือเล่มนี้เป็นหนังสือเกี่ยวกับการรับมือกับความ

เครียด ที่เราเครียดอยู่บ่อยๆ ถ้าเราเครียดมากก็จะทำให้สุขภาพจิตเราไม่ดี ในหนังสือเล่มนี้มีแนวคิดในการรับมือกับความเครียดของเราร้าวไปอย่างดี

อย่างเช่นการหัวเราะ การหัวเราะนั้นดีกับเรามากและการหัวเราะทำให้ร่างกายดูดซึมน้ำตาลออกซิเจนเข้าไปแทนที่ว่างภายในร่างกายของเรา

ออกซิเจนจะทำให้กล้ามเนื้อของเราง่ายดาย ทำให้เราไม่รู้สึกวิตกกังวล นอกจากการหัวเราะแล้วยังแนวคิดอื่นๆ อีกมากมาย

และนี่คือเนื้อหาบางส่วนบางเรื่องในหนังสือเล่มนี้ และยังมีแนวคิดอื่นๆ อีกที่จำทำให้เราผ่อนคลายความเครียดลงได้ อย่างให้เพื่อนๆ ลองมาอ่านดูกัน

ไม่เอาหน้า อย่าเครียด...

ชีวิตของมนุษย์เราเร้นนี้มีความเครียดอยู่ทุกเมื่อ ไม่ว่าจะเวลาไหนก็ตาม ความเครียดก็มาพร้อมกับความสนุกสนานเช่นตามประสาชีวิตของแต่ละคน

การที่เรารู้สึกว่าตัวเองมีภาระหนักใจมากก็คือเป็นวิธีการที่ดีที่สุดที่เราจะได้ไม่ต้องอยู่ในภาวะความเครียดอีก

นอกจากจะทำให้เราหายใจลึกๆ ให้ร่างกายผ่อนคลายลงได้แล้ว

หนังสือเล่มนี้เป็นหนังสือเกี่ยวกับการรับมือกับความเครียด ที่เราเครียดอยู่บ่อยๆ

ถ้าเราเครียดมากก็จะทำให้สุขภาพจิตเราไม่ดี ในหนังสือเล่มนี้มีแนวคิดในการรับมือกับความเครียดของเราร้าวไปอย่างดี

อย่างเช่นการหัวเราะ การหัวเราะนั้นดีกับเรามากและการหัวเราะทำให้ร่างกายดูดซึมน้ำตาลออกซิเจนเข้าไปแทนที่ว่างภายในร่างกายของเรา

ออกซิเจนจะทำให้กล้ามเนื้อของเราง่ายดาย ทำให้เราไม่รู้สึกวิตกกังวล นอกจากการหัวเราะแล้วยังแนวคิดอื่นๆ อีกมากมาย

และยังมีแนวคิดอื่นๆ อีกที่จำทำให้เราผ่อนคลายความเครียดลงได้ อย่างให้เพื่อนๆ ลองมาอ่านดูกัน