

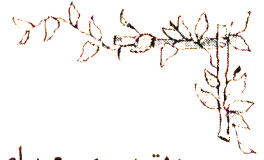
استرس درمانی

نام مک‌گراث

مهدی سحودی مقدم

تصویرگر آر دلیو الی





1

بهترین مسع برای مدیریت استرس' یک اعتقاد
بنیادیست که بدانی در ربر این آشفتگی طاهری'
همه چیز در ارتباط نا جهان مرتب و روبه راه است
چنین ناوری را پپروان' این ناور' بنیادی است که
بر اساس آن می توانی یک برنامه راهردی مدیریت
استرس سا کسی و زندگی ات را بهبود سحشی.



The best resource for managing stress
is a fundamental faith that, beneath
the apparent chaos, all is right with
the world. Nurture such belief, it's a
foundation on which you can build a
stress-management strategy that will
improve your life



8

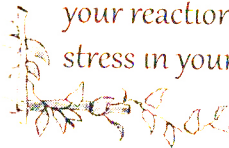


۲

فشارِ استرس بر زندگی‌ات بیشتر از آنکه خواهد باشی از اتفاقاتی باشد که درایت رح می‌دهد، متأثر از چگونگی مواجهه‌تو با آن اتفاقات است و اکثراً را بست به موقعیت‌های مختلف بررسی کن، متوجه خواهی شد که چطور عکس‌العمل‌های تو استرست را در زندگی زیاد یا کم می‌کند



The impact of stress on your life is determined not so much by what happens to you as by how you respond to it. Observe your response to situations, and you'll learn how your reactions increase or reduce the stress in your life



۱۰