

به نام خدا

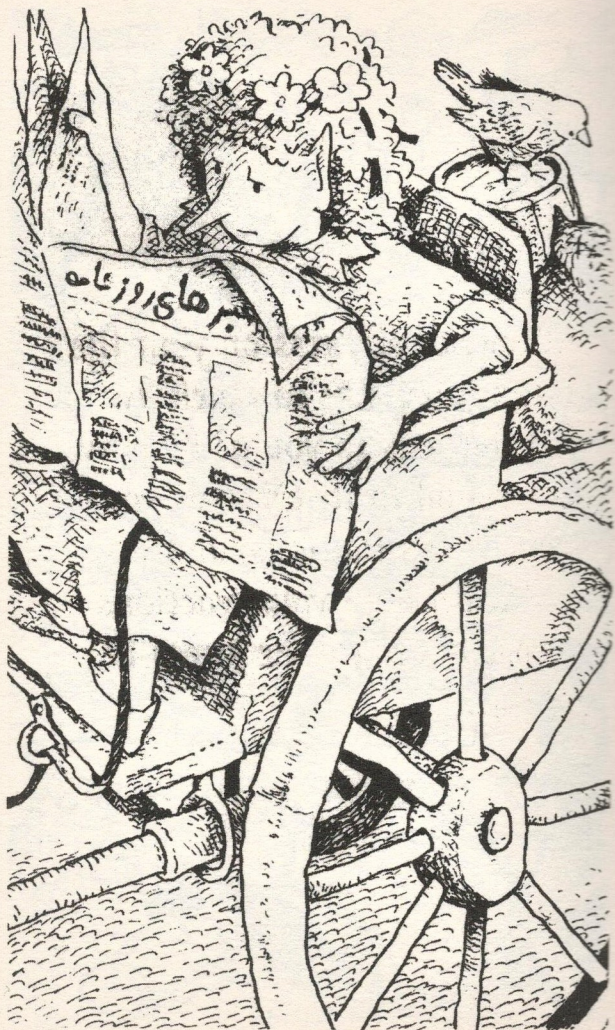
{کلیدهای کوچک
برای قفل‌های بزرگ}

استرس درمانی

{نویسنده: تام مک‌گراث
تصویرگر: آر دبلیو الی
مترجم: صدف شجیعی}



انتشارات
خط‌خطی



بهترین راه برای مدیریت استرس، آن است که کاملاً ایمان داشته باشی علی‌رغم آشفتگی ظاهری امور، همه چیز روبه راه است. روی این باور کار کن؛ چون شالودهٔ محکمی است که بتوانی روی آن، راه‌کارهای مدیریت اضطراب و استرس را بنا کنی.