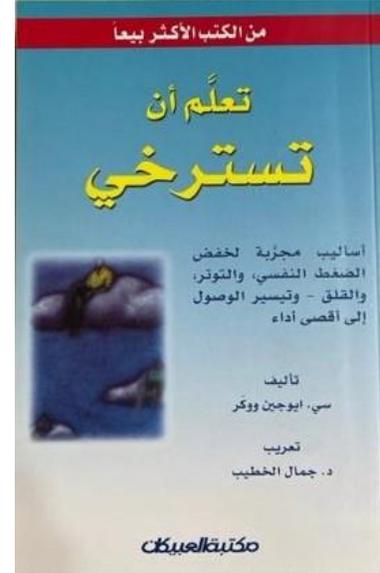


تعلم أن تسترخي
مكتبة العبيكان
تاريخ النشر: 2001



في هذا الكتاب الذي نقلته إلى اللغة العربية خطوات يقدمها الدكتور سي إيوجين ووكر للأسترخاء ساعدت ألوف الناس في الوصول الى الفرج والراحة بعد الشدة وضغوط الحياة وإجهاداتها. وهذا الكتاب يبين فيه مؤلفه كيف يحميك حل المشكلات واتخاذ القرارات الإبداعى من الشعور بالقهر، ويزيد من قدرتك على التعامل مع الهم والغم والقلق اليومى.