

<<你可以活得更好>>

图书基本信息

书名：<<你可以活得更好>>

13位ISBN编号：9789867874276

10位ISBN编号：9867874277

出版时间：原水文化

作者：大衛.史派羅 著

页数：320

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<你可以活得更好>>

內容概要

本書介紹身心康復之道，慢性病纏身，感覺無助、自尊受創、絕望……治療永遠沒有盡頭，康復之日遙遙無期……

康復不只靠外在的醫療，還要靠患者的自覺及內在力量，本書強調現代醫療裡特別缺乏的心理層面，教你如何從心出發，關愛、尊重自己的身體，並提供重獲身心健康的積極策略，讓你戰勝慢性病的艱熬，重獲健康，活得更好。

本書的目的，在於激勵及協助正在克服疾病，而且有心改善生活品質的人。

作者大衛·史派羅，罹患多發性硬化症十多年，他從全方位出發，獨創身心康復的新觀念，不但自己克服這個目前還無法完全根治的疾病，還幫助許多為慢性病所苦的病人。

作者創造自我照護及復元的五步驟，激勵讀者主動尋求康復，而非被動等待康復。

這些步驟包括：一、放慢速度：將精力用在對你最重要的事情（和人）上。

二、改變：透過漸進式的生活改變及選擇來建立自信。

三、尋求協助：學習找尋、開口要求以及接受你所需的支援。

四、珍惜身體：關愛身體、尊敬身體。

五、負責：教育自己、接受自己、有主見，以獲取最好的照護及達到最健康的狀態。

本書以輕快、對話式的風格撰寫，許多康復成功的案例，以訪談或第一人稱敘述的方式，分享他們的康復經驗，帶給讀者鼓勵及希望。

這是一本獨特的指南，提醒過去被忽略的許多健康真理，教我們從心理層面出發，擁抱健康，走向康復的光明大道。

<<你可以活得更好>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>