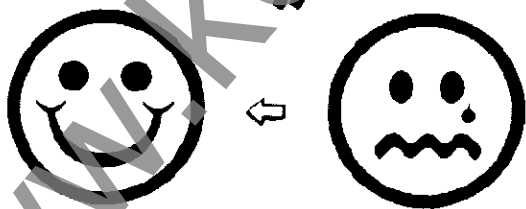


مهارت‌های زندگی ، خلاصه کتاب ۱

خلاصه کتاب

از عصبانیت رها شو



کتاب خودیار برای درمان اضطراب و افسردگی

ساسان سیادتى

سرشناسه : سیادتى، ساسان، ۱۳۵۰ -
 عنوان و نام پدیدآور : خلاصه کتاب " از غصه هایت رها شو " : کتاب خودیار برای درمان اضطراب و
 افسردگی / مولف ساسان سیادتى .
 مشخصات نشر : تهران: ساسان سیادتى، ۱۳۹۲.
 مشخصات ظاهری : ۴۸ص؛ ۱۰×۷ س.م.
 فروست لول : مهارتهای زندگی - خلاصه کتاب ۱.
 فروست دوم : زندگی موفق با شناخت رفتاردرمانی ۱.
 شابک : 978-964-04-9626-8
 موضوع : شناخت درمانی
 موضوع : اضطراب - درمان
 موضوع : افسردگی - درمان
 جایگزین رده بندی کنگره : ۱۳۹۲ ۶۰۱۵/۴۹ش/ RC۴۸۹
 رده بندی دیویی : ۶۱۶/۸۹۱۴۲
 شماره کتابشناسی ملی :

خلاصه کتاب "از غصه هایت رها شو"

ناشر : مولف

تألیف : ساسان سیادتى

سال نشر : ۱۳۹۲

تعداد صفحات : ۴۸ صفحه

شمارگان : هزار نسخه

نوبت چاپ : اول

قیمت : ۵۰۰ تومان