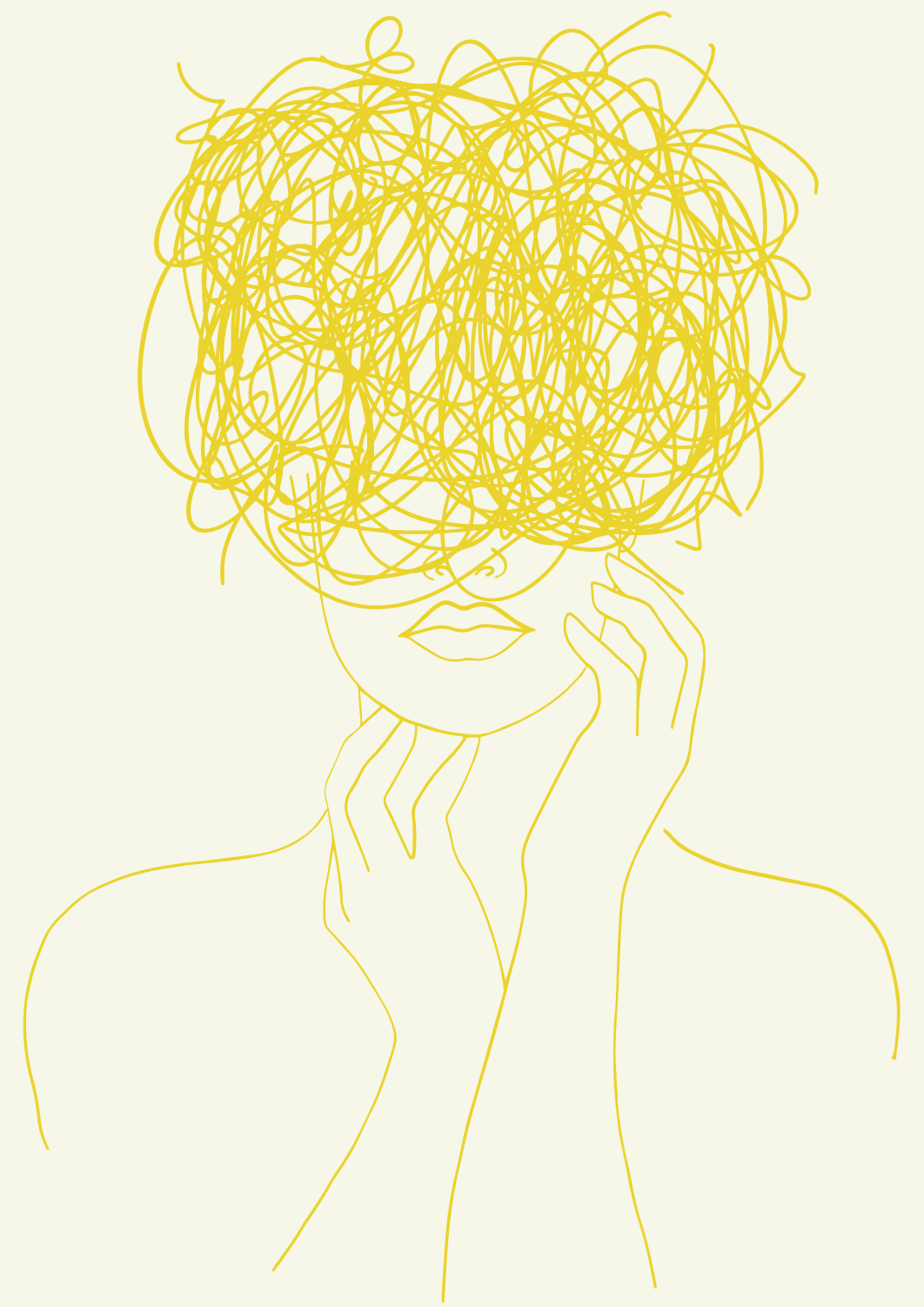


跟焦慮不安 SAY GOODBYE!

擔心焦慮的時候、想太多的時候，
When we feel worried, anxious, overthought,
還有覺得自己受傷的時候，
or hurt,
常常希望可以得到一些安撫自己的方法，
we often seek ways to soothe ourselves.
閱讀本月精選好文，一起來斬斷內心的不安吧！
Reading this month's selected articles and alleviate
inner anxiety together!



1. 熱鍋上的螞蟻：與焦慮的相處之道/林韋如
2. 「我才不是愛哭，我只是感受得比較多(#`Д´)！」—認識高敏感族/石睿涵
3. 隱藏的「心」傷，你發現了嗎？/徐黛蕓
4. 競爭焦慮bang不見！放鬆技巧與意象訓練的應用/趙姿婷
5. 別讓焦慮掌控了你的人生—4個步驟教你遠離焦慮/張苑軒
6. 放輕鬆好難呀！認識焦慮症狀與調適/郭萱瑞
7. 看見自己的美好~談高度自我要求者的負擔與因應/林世媛
8. 好累、好忙...為什麼我總是那麼在乎別人的看法？!/曹筵
9. 切換心的運作模式解放壓力感受/王煒萱
10. 不是黑，就是白，我的世界沒有灰色地帶？五步驟帶你用彈性的角度看待挫折/黃旻

掃描閱讀本月精選好文

