

تا کی می‌خواهی اجازه بدهی عادت‌های به دردخور و مزاحم مانع پیشرفت و آرامشت شوند؟

تا کی از دست مامان و بابا ناراحت باشی که چرا تو را درک نمی‌کنند؟

تا کی می‌خواهی از ترس اشتباه کردن، کارهای هیجان‌انگیز و جدید را امتحان نکنی؟

تا کی گوشه‌ی اتاقت بنشیننی و اضطراب و افسردگی را تحمل کنی؟

اینجا یاد می‌گیری که از نه عادت فکری منفی خلاص شوی، از گردباد نوجوانی جان سالم به در ببری و به کمک ترفندها و مهارت‌ها، همه‌ی موانع موفقیت و خوشحالی‌ات را از سر راه برداری!

نویسنده این کتاب با زبانی شفاف، توضیحات ساده و فهمیدنی، تمرین‌های سرگرم‌کننده و مثال‌های واقعی کمک می‌کند همه‌ی این‌ها را یکجا یاد بگیری. کاری که این نویسنده برایت می‌کند، دقیقاً همان خدمتی است که روان‌درمانگر حرفه‌ای به مراجعان حضوری‌اش ارائه می‌دهد.

تو همین حالا بدون هیچ دردسری، سی‌وپنج سال تجربه‌ی ناب روان‌شناسی کاربرد و نویسنده‌ای حرفه‌ای را در دستانت گرفته‌ای! پس بی‌معطلی شروع کن!

