

## Mengapa tidak pernah ada yang memberitahuku? : panduan sehari-hari untuk menjaga kesehatan mental dan ketentraman diri

Smith, Julie, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920543217&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Dalam buku debutnya ini, Dr. Julie Smith berbagi keterampilan yang Anda butuhkan untuk mengatasi tantangan kehidupan sehari-hari dan cara mempertahankan kesehatan emosional serta mental Anda. Mengapa Tidak Pernah Ada yang Memberitahuku? akan membantu Anda tetap tangguh saat mengelola kecemasan, menghadapi kritik, mengatasi depresi, membangun kepercayaan diri, menemukan motivasi, atau belajar memaafkan diri sendiri.