

The book of iver thinking

Smith, Gwendoline, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920576251&lokasi=lokal>

Abstrak

Overthinking juga dikenal sebagai khawatir atau merenung; merupakan bentuk kecemasan yang diderita banyak orang.

Psikolog dan penulis buku terlaris, Gwendoline Smith, menjelaskan dalam bahasa yang jelas dan sederhana konsep , dampak positif overthinking dan negatif, kebenaran tentang kekhawatiran, serta bagaimana menghadapi “virus pikiran” yang menahan Anda. Dia membantu memahami apa yang terjadi di kepala Anda, menggunakan humor, banyak contoh dan anekdot, juga menawarkan strategi yang kuat untuk mengatasi masalah Anda.

Berdasarkan teori perilaku kognitif, buku ini akan membantu Anda dalam semua bidang utama kehidupan Anda: dari kehidupan pribadi hingga hubungan dan pekerjaan.