**新 书 推 荐**

**中文书名：****《战胜恐惧》**

**英文书名：Beat Your Fear**

**德文书名：Sei stärker als die Angst**

**作 者：****Sabrina Fleisch**

**出 版 社：Ullstein**

**代理公司：ANA/ Susan Xia**

**页 数：384页**

**出版时间：2022年2月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：****大众心理**

**内容简介：**

恐惧在生活中的方方面面伴随着每个人。恐惧剥夺我们充分开发潜能的力量。恐惧限制我们采取行动的能力，阻止我们清晰地思考。它剥夺了我们的力量和能量，对决策产生持久的影响，从而改变生活方向。但恐惧不应该控制生活，相反，我们应该能够掌控自己的生活，实现梦想！

这本手册教给我们如何应对恐惧，以及它如何成为激励我们的重要因素。萨布丽娜·弗莱什的焦虑和压力管理疗法基于认知行为疗法，该疗法假定任何习惯性行为都可以更改掉。对她来说，思想是问题的起源，同时也是解决问题的工具。通过专门为《战胜恐惧》这本书设计的行为疗法练习，读者能够认识到恐惧的原因，并最终加以克服。

包含大量建议和练习的练习册。出自自助类畅销书《寻找自我之旅》的作家之手。

**作者简介：**



**萨布丽娜·弗莱什（Sabrina Fleisch）** 是一名焦虑和压力管理培训师，在奥地利林茨工作。除了在学校，公司和协会举办许多讲座外，她还开设一对一的课程，包括压力管理，预防、放松、克服恐惧，消除疑虑，改变习惯，快乐而满足地生活。

**谢谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：夏蕊（Susan Xia）**

安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处

北京市海淀区中关村大街甲59号中国人民大学文化大厦1705室

邮编：100872

电话：010-82504406

传真：010-82504200

Email：susan@nurnberg.com.cn

网址：[http://www.nurnberg.com.cn](http://www.nurnberg.com.cn/)微博：<http://weibo.com/nurnberg>

豆瓣小站：<http://site.douban.com/110577/>