**新 书 推 荐**

**中文书名：《全然接纳：内在力量与自我疗愈之钥》**

**英文书名：Radical Acceptance: THE KEY TO INNER STRENGTH AND SELF-HEALING**

**德文书名：Radikale Akzeptanz**

**作 者：Marie Ehlers**

**出 版 社：Arkana**

**代理公司：Penguin Random House Verlagsgruppe/ANA/ Winney**

**页 数：240页**

**出版时间：2025年4月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：大众文化/大众心理**

**内容简介：**

通过情绪释放技巧（EFT）等实用工具减轻压力焦虑，提升幸福感

发现内在力量：拥抱现实，超越挑战

请永远记住：你比自己想象的更强大。

在充满挑战的世界里，本书为你提供一个发现内在力量与自我疗愈的空间。心理学家玛丽·埃勒斯拥有加州海岸大学心理学硕士学位，以其丰富的经验和实用工具，引导读者找回自身力量。

通过“激进接受”——即有意识地接纳现实——我们可以摆脱无助感，重新掌控人生。本书鼓励你：主动塑造生活、质疑固有思维、转变限制性信念

即使身处困境，依然可以找到希望，激发内在潜能。玛丽·埃勒斯以自身经历为例——她在被诊断出乳腺癌后，始终坚守自己的信念：“不要拿自己的康复进程与他人比较。” 她的旅程提醒我们，每个人在面对挑战时（无论是疾病还是失去）都在走一条独一无二的道路。激进接受，是让我们不仅能走出危机，更能带着力量与平静迎接新生的关键。

**作者简介：**

**玛丽·埃勒斯（****Marie Ehlers）**，心理学硕士、作家、EFT治疗师。2020年起在 Instagram上运营热门账号@mind.corner，主攻自我价值与思维模式。她在汉堡经营自创的自爱商店。

**感谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：版权负责人**

**Email**：Rights@nurnberg.com.cn

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：010-82504106, 传真：010-82504200

公司网址：[http://www.nurnberg.com.cn](http://www.nurnberg.com.cn/%22%20%5Ct%20%22_blank)

书目下载：[http://www.nurnberg.com.cn/booklist\_zh/list.aspx](http://www.nurnberg.com.cn/booklist_zh/list.aspx%22%20%5Ct%20%22_blank)

书讯浏览：[http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx](http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx%22%20%5Ct%20%22_blank)

视频推荐：[http://www.nurnberg.com.cn/video/video.aspx](http://www.nurnberg.com.cn/video/video.aspx%22%20%5Ct%20%22_blank)

豆瓣小站：[http://site.douban.com/110577/](http://site.douban.com/110577/%22%20%5Ct%20%22_blank)

新浪微博：[安德鲁纳伯格公司的微博\_微博 (weibo.com)](https://weibo.com/1877653117/profile?topnav=1&wvr=6" \t "_blank)

微信订阅号：ANABJ2002

