



TED UNIVERSITY

Stresi Nasıl Yönetiriz (How to Manage Stress)

*This could be
why you're
depressed or
anxious /
Johann Hari*



*Living with
high
functioning
anxiety /
Jordan
Raskopoulos*





TED UNIVERSITY

*Rethinking
anxiety:
Learning to
face fear /
Dawn
Huebner*



*How to cope
with anxiety /
Olivia Remes*





TED UNIVERSITY

How stress affects your body / Sharon Horesh



How stress affects your brain / Madhumita Murgia





TED UNIVERSITY

Dr. David Burns

Kitap Önerisi:
İyi Hissetmek
– David Burns
(E. Tuncer,
Çev.) /
Psikonet
Yayınları

İYİ HİSSETMEK

20.
basım

Yeni
Duygudurum
Tedavisi

Bilişsel ve Davranışçı Terapiler Serisi

3

psikonet
Uzmanlık ve Danışmanlık