

## من مضطرب

نویسنده:	استفانی برتولون
مترجم:	مائده هروی
مدیر هنری و طراح گرافیک:	مجید حیدری
صفحه‌آرا:	سیده آنیثا ایران‌منش
ویراستار:	آزانه هابری
چاپ اول:	بهار ۱۳۹۹
چاپ چهارم:	تابستان ۱۴۰۰
شمارگان:	۱۰۰۰ نسخه
لیتوگرافی و چاپ:	واژه‌پرداز اندیشه
شابک:	۹۷۸ - ۶۲۲ - ۹۶۰۰۲ - ۸ - ۳
قیمت:	۴۵۰۰۰ تومان

نشر شمعدونی

وبسایت: [shamdonipub.com](http://shamdonipub.com)

پست الکترونیکی: [shamdonipub@gmail.com](mailto:shamdonipub@gmail.com)

اینستاگرام: [www.instagram.com/shamdonipub/](https://www.instagram.com/shamdonipub/)

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.



شمعدونی

# Vivre mieux dans un monde stressant

سرشناسه:	برتولون، استفانی
عنوان و نام پدیدار آورنده:	Bertholon, Stephanie
مشخصات نشر:	منا / منظر / نویسنده استفانی برتولون؛ مترجم مائده هروی
مشخصات ظاهری:	تهران: شمعدونی، ۱۳۹۸
شابک:	۲۱۶ص: جدول؛ ۵/۱۳/۲۰۱۳ م.م.
وضعیت فهرست نویسی:	۹۷۸-۶۲۲-۹۶۰۰۲-۸-۳
یادداشت:	فیا
موضوع:	عنوان اصلی: Vivre mieux dans un monde 2013, stressant
موضوع:	فشار روانی -- کنترل
موضوع:	Stress management
موضوع:	اضطراب
موضوع:	Anxiety
موضوع:	راه و رسم زندگی -- جنبه های روانشناسی
موضوع:	Conduct of life -- psychological aspects
شناسه افزوده:	هروی مائده، ۱۳۷۳، مترجم
شناسه افزوده:	Heravi, Maedeh
رده بندی کنگره:	BF۵۷۵
رده بندی دیویی:	۱۵۵/۹۰۴۲
شماره کتابشناسی ملی:	۵۸۴۶۵۷۹