

7月份

## 想太多也沒關係

作者：克莉司德·布提可南



**「我為何總是愛胡思亂想呢？」**  
**對於每件事總是纖細敏感的你，**  
**所有煩惱，都來自於想努力活得跟別人一樣「理性、冷靜、客觀」，**  
**一旦你接受「自己很特別」，**  
**幸福就會到來。**

你常常被人說：「你想太多了。」或是常因胡思亂想而對人生感到疲憊、厭倦嗎？  
你是否「腦袋總是轉不停，甚至夜深人靜時，這些『胡思亂想』還是不斷冒出來，讓你一刻也不能休息。」  
對於許多事情不斷地感到疑心、疑慮；對每件事都非常敏感；甚至對於細微的事情也無法輕易帶過。  
你一定會問：「有沒有可以讓我的腦袋暫時停止思考的方法呢？」

閱讀這本書的你，也將會成為書中的主角（也許你在看到這裡的時候，也會懷著「怎麼可能」的想法），作者也給「想很多的你」一個美麗的名字——「大腦多向思考者」。請按照頁數順序閱讀，展開認識自己的美好旅程。