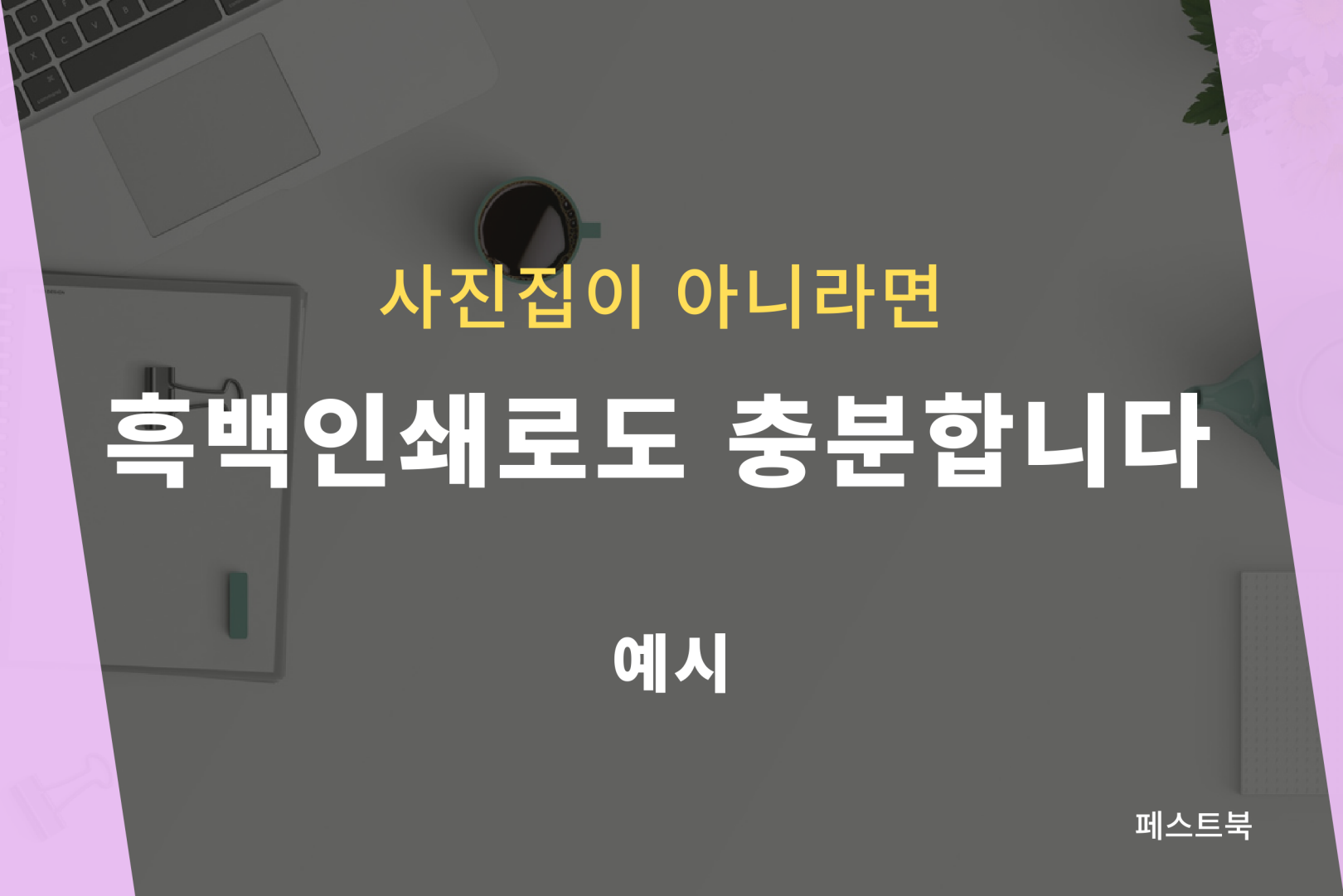


A dark gray desk with a laptop, a cup of coffee, and a clipboard. The laptop is in the top left corner, the cup is in the center, and the clipboard is on the left. The background is a dark gray desk with a laptop, a cup of coffee, and a clipboard. The text is overlaid on the desk.

사진집이 아니라면 흑백인쇄로도 충분합니다

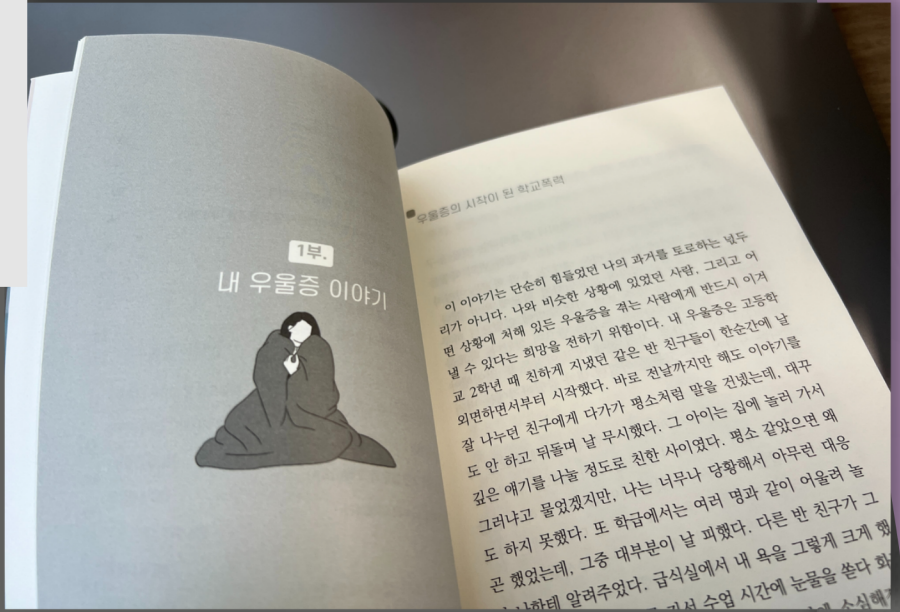
예시

페스트북

흑백의 장점 (컬러의 단점)

- 합리적 인쇄비용 (흑백이 컬러의 50-60%)
- 합리적 도서정가 (컬러는 도서정가가 상대적으로 비싸짐)
- 명암으로 대부분 의도 구현 가능
- 빠른 제작 기간 (컬러는 제작 기간이 길어짐)
- 적은 오류 (컬러는 오류 발생 가능성 높음)
- 친환경

* 전자책은 인쇄를 하지 않기 때문에 100% 컬러로 제작됩니다



예시

페스트북

MZ세대 수난기

신건의 에세이

당신을 **존중**하는 마음을 담아서,

자존감?

타존감!

예시

MZ세대 수난기

신건의 에세이

자존감?

타존감!

당신을 **존중**하는 마음을 담아서,

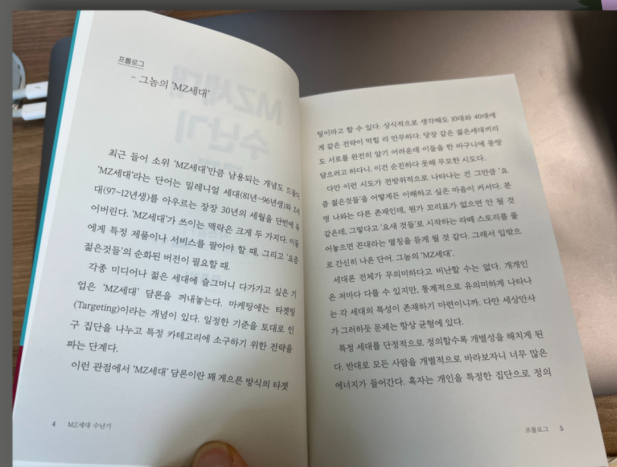
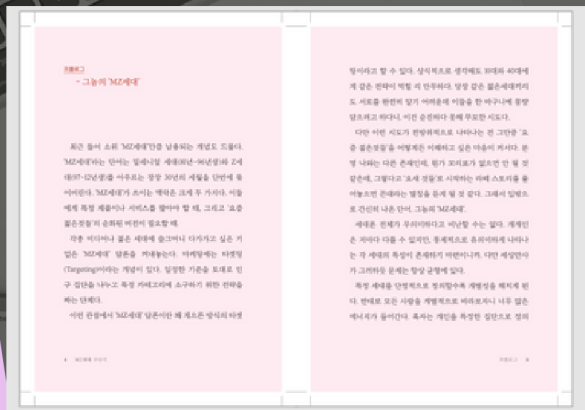
페스트북

예시

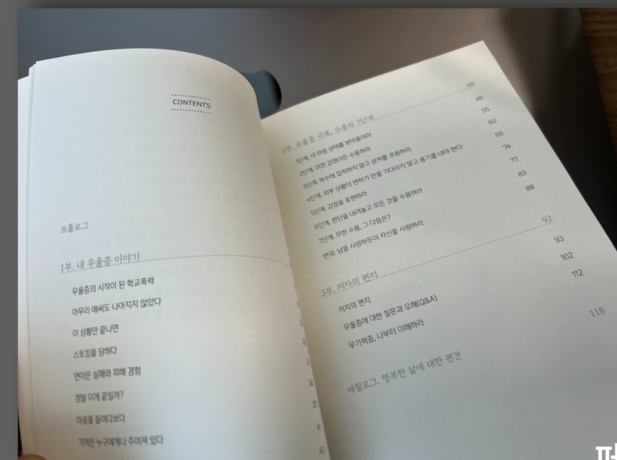
CONTENTS	
프롤로그	4
1부, 내 우울증 이야기	10
우울증은 어디까지 온 걸까요?	11
어떻게 해서도 나부터가 없었다	16
나 우울증 환자야	20
스트레스를 당했다	26
연이은 실패와 피해 경험	31
전날 이게 끝일까?	34
마음을 돌려주세요	37
기억은 누구에게나 주어지지 않다	41
우울증 치료, 그 후의 삶 이야기	43
2부, 우울증 극복, 수용의 7단계	48
1단계 내 마음을 살펴볼 준비를하라	48
2단계 어떤 감정인지 수용하라	51
3단계 복수에 집착하지 말고 감정을 포용하라	60
4단계 외부 상황이 변하기만을 기다리지 말고 용기를 내어 한다	66
5단계 감정을 표현하라	74
6단계 편안을 내려놓고 모든 것을 수용하라	77
7단계 무한 수용, 그 다음은?	83
변의 삶을 사랑하듯이 자신을 사랑하라	88
3부, 저자의 편지	92
저자의 편지	93
우울증에 대한 질문과 오해(Q&A)	102
무기력증, 나부터 이해하라	112
에필로그, 행복한 삶에 대한 편지	118

CONTENTS	
프롤로그	4
1부, 내 우울증 이야기	10
우울증의 시작이 된 학교폭력	11
어무리 애써도 나아지지 않았다	16
이 상황만 끝나면	20
스트레스를 당했다	26
연이은 실패와 피해 경험	31
전날 이게 끝일까?	34
마음을 돌려주세요	37
기억은 누구에게나 주어지지 않다	41
우울증 치료, 그 후의 삶 이야기	43
2부, 우울증 극복, 수용의 7단계	48
1단계 내 마음 상태를 받아들이라	48
2단계 어떤 감정이든 수용하라	51
3단계 복수에 집착하지 말고 감정을 포용하라	60
4단계 외부 상황이 변하기만을 기다리지 말고 용기를 내어 한다	66
5단계 감정을 표현하라	74
6단계 편안을 내려놓고 모든 것을 수용하라	77
7단계 무한 수용, 그 다음은?	83
변의 삶을 사랑하듯이 자신을 사랑하라	88
3부, 저자의 편지	92
저자의 편지	93
우울증에 대한 질문과 오해(Q&A)	102
무기력증, 나부터 이해하라	112
에필로그, 행복한 삶에 대한 편지	118

페스트북



예시



페스트북