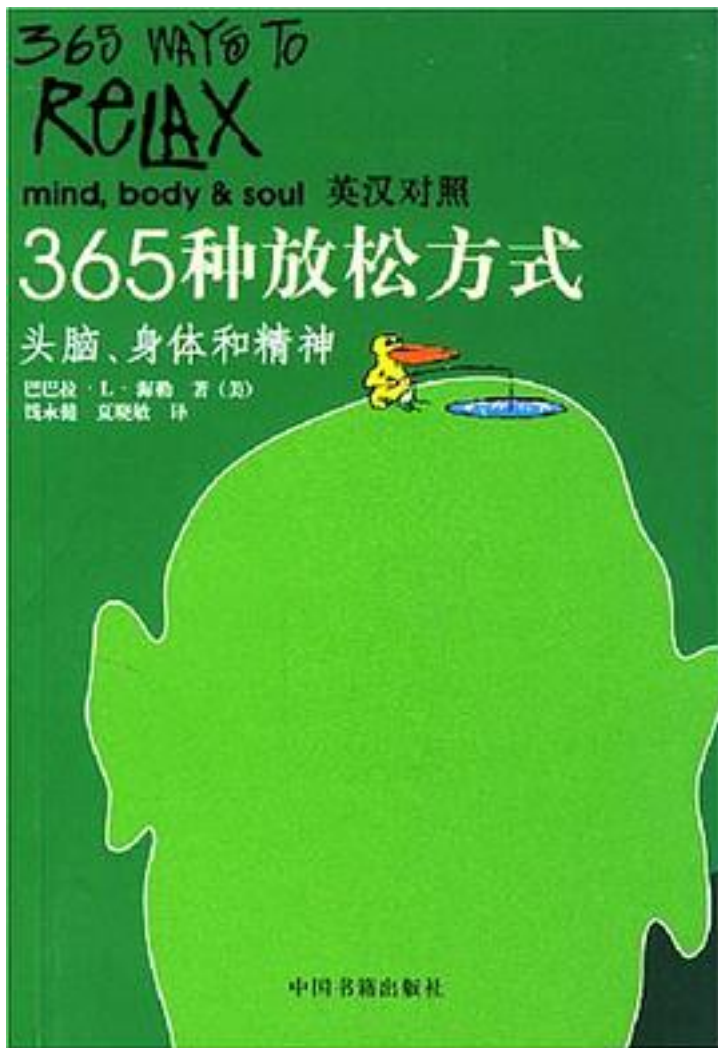


365种放松方式



[365种放松方式_下载链接1](#)

著者:巴巴拉·L·海勒

出版者:中国书籍出版社

出版时间:2004-5

装帧:

isbn:9787506812160

本书提供给你多种多样的放松技巧、镇静的办法和处方。许多简单、实用的小技巧，现在就可以试试。其他的一些技巧则需要一些规划，目的是找到消除压力的长期解决办法。开始时你可以选择两三个小办法，并和你通常的习惯结合起来，每天活动5分钟。成功是可以期待的，最终，你会有一个比较健康的身体，比较平静的头脑，还有一个比较稳定的精神。

作者介绍:

目录:

[365种放松方式_下载链接1](#)

标签

生活

英文原版

评论

[365种放松方式_下载链接1](#)

书评

[365种放松方式_下载链接1](#)