

# 简易自我催眠法



[简易自我催眠法 下载链接1](#)

著者:高桐宣

出版者:化学工业出版社

出版时间:2007-4

装帧:平装

isbn:9787502598983

本书是一部介绍健康睡眠知识及快速自我催眠法的书籍。主要内容有：不同年龄的人睡眠有何区别；好习惯让人远离失眠；生物钟睡眠法；调节适宜室温催眠法；听滴水声磁带催眠法；……  
本书图文并茂、文字简约、插图幽默，可供失眠者参考与阅读。

作者介绍:

目录:

[简易自我催眠法 下载链接1](#)

标签

催眠

身心健康

医药 · 卫生

评论

-----  
[简易自我催眠法\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[简易自我催眠法\\_下载链接1](#)