

Sitting Still Like a Frog



[Sitting Still Like a Frog_下载链接1](#)

著者:Snel, Eline; Kabat-Zinn, Myla; Kabat-Zinn, Jon

出版者:

出版时间:

装帧:

isbn:9781611800586

作者介绍:

目录:

标签

学习

英文原版

自我提高

心理

学习方法

修灵

个人管理

Mindfulness

评论

本意是写给小孩子的，但对我们都很适用。像一只可爱的青蛙那样，静静地坐着。去感受……

Cute

给小孩子的正念入门，留个档，以后推荐用。

对应的中文版好像是《正念养育》。还有一本Sitting Still Like a Frog Activity Book是专门给孩子们用的。

很喜欢这本书～对于成人一样有用 audios也很棒在soundtrack上

[Sitting Still Like a Frog_ 下载链接1](#)

书评

[Sitting Still Like a Frog_ 下载链接1](#)