

轻疗愈4：敲出自控力



[轻疗愈4：敲出自控力_下载链接1](#)

著者:[美]尼克·奥特纳 著; 王筱 宴刘莹 译

出版者:当代中国出版社

出版时间:

装帧:平装-胶订

isbn:9787515409559

作者介绍:

目录:

[轻疗愈4：敲出自控力_下载链接1](#)

标签

自控

穴位

电子书站

情绪

心理自助

心灵培养

VX搜 【电子书站】

评论

[轻疗愈4：敲出自控力_下载链接1](#)

书评

从人际、财务、健康、自修等各方面讲了怎么来完善自己，使自己更强大。因为看过前几本，作者在这本书里特别贴心，给出了详细的敲击剧本，就是有些概念有些重复第一本的，可能是作者希望这本书与前几本独立出来（个人觉得这是个明智的做法，因为这本书几乎囊括了这一些列的前作...

轻疗愈4：敲出自控力 下载链接1