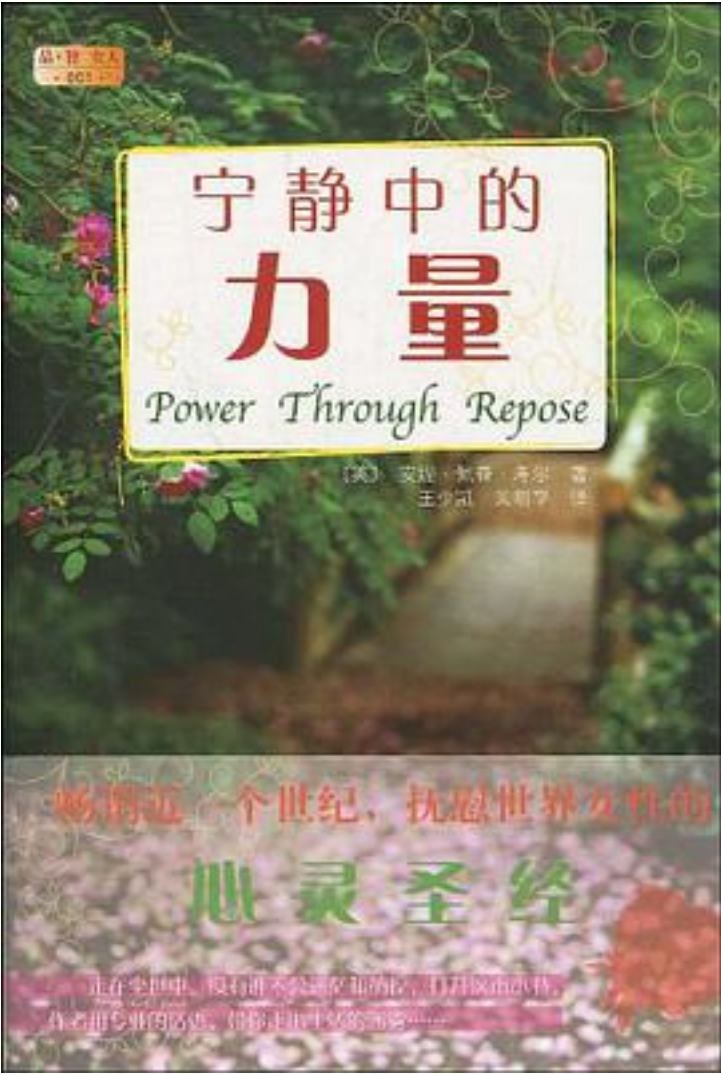


宁静中的力量



[宁静中的力量_下载链接1](#)

著者:安妮·佩森·考尔

出版者:

出版时间:2009-8

装帧:

isbn:9787547000656

《宁静中的力量》讲述了：在现实生活里，人的心灵总是受到莫名的干扰而变得疲劳痛苦，如果你也有这样的情况，那么，请看看《宁静中的力量》吧，这是一本充满了对女性心灵关怀的书，作者从生活小事取例，以专业的视角，剖析女性出现精神紧张、心理疲惫等心理亚健康状态的原因，并告诉你如何为心灵找回宁静，帮助你在心神宁静的氛围里恢复身心的健康充盈。

作者介绍:

目录:

[宁静中的力量_下载链接1](#)

标签

生活

心灵

评论

在家发现的一本封面都印歪了的盗版书，却对我有意料之外的帮助。最近一年鲜少运动，在琐事上耗神太多，被信息淹没，精神牵扯身体，肌肉紧张僵硬，能量无法流动。一边读一边反思，如何放松，再次去练习掌控身体和精神的节奏。

[宁静中的力量_下载链接1](#)

书评

[宁静中的力量_下载链接1](#)