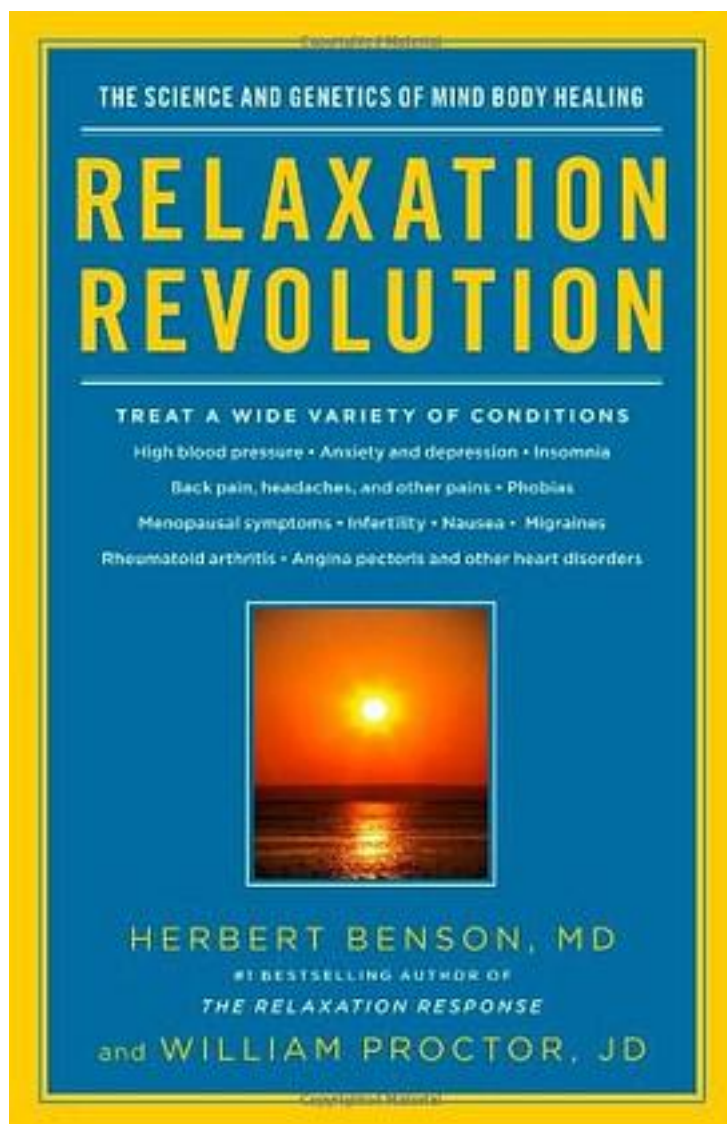


Relaxation Revolution



[Relaxation Revolution_ 下载链接1](#)

著者:Herbert Benson

出版者:Scribner

出版时间:2011-6-21

装帧:Paperback

isbn:9781439148662

作者介绍:

目录:

[Relaxation Revolution_ 下载链接1](#)

标签

心理学

mind-body

身心一体

神经科学

行走静思疗法

脑与认知神经科学

科普

灵修

评论

要不是HMS, MGH的大名和array data,我真不会相信。但是很高兴读了这本书。增加了练习mind-body的决心。放松反应的益处 vs. stress(fight, flight freeze)反应的害处

[Relaxation Revolution 下载链接1](#)

书评

[Relaxation Revolution 下载链接1](#)