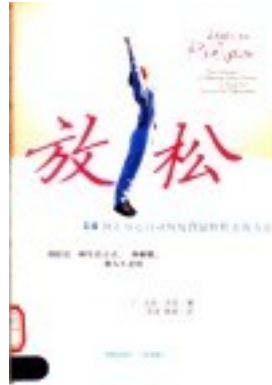


放松 14种让身心自动恢复到最佳状态的方法



作者：C. 尤金·沃克（C. Eugene Walker）著；苑龙，高进译

出版社：海口：海南出版社；三环出版社

出版日期：2006.07

总页数：275

介绍：本书内容包括：透视焦虑状态、理性思考、探寻存在的意义、精心计划生活、制定切合实际的目标、练习全身放松、清除条件焦虑反应等。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/11659586.html>）查找全本阅读方式

放松 14种让身心自动恢复到最佳状态的方法 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/11659586.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/11659586.html>

书名：放松 14种让身心自动恢复到最佳状态的方法