## 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