

再放松，向压力说再见 小放松 大自在



作者：吉本小菊花著

出版社：南昌：二十一世纪出版社

出版日期：2010.10

总页数：197

介绍：小放松，大自在 带着压力在生命路途上快步急走的人，永远找不到快乐。因为快乐的起点不在外面，而在于身心得到全然放松后的平静自在。本书为你提供有效的舒压管道，从情绪管理、肌肉放松、穴位按压、运动呼吸、生活态度、人际关系、内在能量等方面，为都市人拟定全方位的减压计划，帮助你轻松应对情绪问题、把压力转化为活力。每个章节配备相应的放松练习，有助建立健康简约的生活态度，开启内在的觉知力与能量，生活更舒坦。只要花点时间、小小的改变，每个人都能创造开朗心情，享有快乐自在的生活。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/13393326.html>）查找全本阅读方式

再放松，向压力说再见 小放松 大自在 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/13393326.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/13393326.html>

书名：再放松，向压力说再见 小放松 大自在