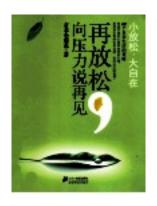
再放松,向压力说再见 小放松 大自在



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/detai1/13393326.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