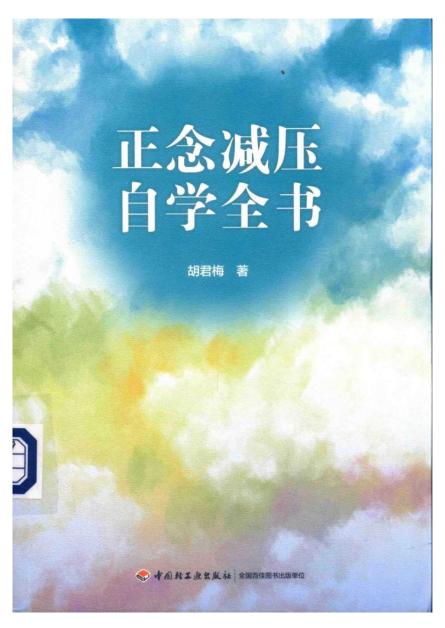
## 正念减压自学全书



作者: 胡君梅著

出版社:北京:中国轻工业出版社

出版日期: 2019.01

总页数: 364

介绍:本书中介绍了正念减压的七大原则:非评价、接纳、信任、耐心、非用力追求、放下和初心。除了介绍这些之外,书中还对如何进行正念减压练习进行了详细的阐述,清楚明了,让读者在看了之后也可以根据音频进行练习,有利于其压力的缓解和身心的平衡,是一本非常实用的书。

说明: 登录教客网 (https://www.jiaokey.com/book/detail/14559319.html) 查找全本阅读方式

正念减压自学全书 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/14559319.html

## 教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/14559319.html

书名:正念减压自学全书