

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