

<<与压力共处>>

图书基本信息

书名：<<与压力共处>>

13位ISBN编号：9787505717220

10位ISBN编号：7505717227

出版时间：2001-10

出版时间：中国友谊

作者：[英]保罗·加尔布雷斯

页数：141

字数：84000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<与压力共处>>

内容概要

本书自出版以来，由于在心理咨询方面有切实的指导作用，在美国和中国台湾引起极大轰动，正是基于这种情况，我们将本书介绍给祖国大陆的读者，希望对那些需要缓解心理压力的朋友有所帮助。

<<与压力共处>>

作者简介

保罗·加尔布雷斯
在英国取得脊椎按摩医学博士学位，从业长达20年。
目前在澳洲经营两大诊所。
本身研究并实行静坐已有数年之久。

<<与压力共处>>

书籍目录

前言第一章 了解压力第二章 抵抗压力第三章 培养有助于身心平和的自觉性第四章 静坐回春第五章 “自我”与喋喋不休的心灵第六章 两种最有效的静坐法第七章 你的静坐练习第八章 真正的成功是开发自己结论 自我反省的有用清单

<<与压力共处>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>