

心里的苦，身体知道：疗愈身心的7个实操练习



[心里的苦，身体知道：疗愈身心的7个实操练习_下载链接1](#)

著者:[日] 自凝心平 著，张雯 译

[心里的苦，身体知道：疗愈身心的7个实操练习_下载链接1](#)

标签

评论

家人说，这本书应该推荐给更多人，挺好的

非常非常实用！按照身体七轮来调整！已经照着做了，真的有好转！

好书，值得推荐，持续阅读中，呵呵。

这本书值购买，服务态度很好

心里的苦身体知道，你的苦，只有你知道

不错价格 实惠送货速度也很快 希望越来越好啊！嗯嗯嗯哦密密麻麻吗

包装很好，东西喜欢。

还可以，满意。。。。。。。。。。

书籍内容简单，实用。心里的哭，身体知道，身心一体，利用作者教授的方式可以让我们放松身心，愉悦自己。

书中的知识挺特别的，包装很好

很有趣的一本书，类似于中医按摩养生

是一本好书，写的很详细操作也简单，有点像瑜伽！！

心理建设方面的书

不错的书 值得购买

非常好，方便快捷，价格也有优势。

还没认真看，先评价一下，快递员服务特别好。

可以练习一下，不知道有用没有

心里的苦，身体知道 不错的一本书，值得购买

身体的苦，心理知道！苦海无边 回头是岸啊！

还不错的。还不错的。还不错的。还不错的。

是一本很早之前就想买的书。挺好的。

很不错的书，包装很好，内容也很好，适合工作压力大的都市人。

很不错的图书，很有参考价值。

正版，送货快，好

比实体店便宜 质量一般

感觉还不错，按照上面做有一些效果。

给公司客户买的 很满意的一次购物

还没看，像广播操

非常快速 满意的体验

好好好，好快。

很不错的书，推荐！

跟书店卖的是一样的

满意，书好服务好

好喜欢，超赞！

方便，还没有看

物流给力不错

挺不错的

身体是情绪的指南针

可以

很好

好！

好

非常的好，对身体和情绪都有很好的作用，我要把书中提到的方法运用到日常生活中。

据说不错，买来好好学习一下

还可以还可以还可以还可以

简单、明了，对于生活压力颇多的现代人士助益颇多，但是还是需要自己用心去揣摩实践！

[心里的苦，身体知道：疗愈身心的7个实操练习_下载链接1](#)

书评

[心里的苦，身体知道：疗愈身心的7个实操练习_下载链接1](#)