

轻疗愈3：敲除疼痛 [The Tapping Solution for Pain Relief]



[轻疗愈3：敲除疼痛 \[The Tapping Solution for Pain Relief\]](#) [下载链接1](#)

著者:[美] 尼克·奥特纳（Nick Ortner） 著，成静 译

[轻疗愈3：敲除疼痛 \[The Tapping Solution for Pain Relief\]](#) [下载链接1](#)

标签

评论

书不错，在阅读中，值得看哦

书质量不错，还没深入学习，有点类似瑜伽和意念的，所以需要用心来看，体验后追加评论。看介绍不错

书不错，虽然中间有个小插曲，但是完全没影响到我。客服解决问题很快，我很满意。支持京东自营！

朋友推荐的书，买了一套，顺便下载了喜马拉雅里面有轻疗愈可以边听边看。

买来送人的，自己没打开，没有看内容，不过这书貌似最近挺火。

听着很神奇，还没开始看，希望对老人家的疼痛有帮助！

每次帮别人买书，到最后我都很舍不得，总想也拥有一样的书，但如果自己再重新买一遍，又觉得太费钱了。今天，在这个信息化的社会里，读书是一种自我孤立，孤立于庞杂而由纷乱的俗世中，独享一份真实的自己。我想，是书都好的，那毕竟是另一个人花了长时间观察、思考的结晶。如果你也能像作者一样写出本书来，也许这本书的你便可读可不读了，如果你还不能，不如先看看、听听别人是怎么想的，怎么体会的。读书，其实就是开启一路发现自我的道路。愿我们，彼此同行！京东又有优惠，何乐不为！

买了一堆，充实自己吧

京东够物方便、快捷，书质量不错，内容待努力学习！

发货速度 送货快 包装很专业 快递员辛苦了

还没看 但对物流很满意

很好的，东西好，发货快，送货快，服务好，有保障！

看了樊登的对本书的解读觉得真是神奇

发货快送货也快，包装很好，书籍是全新的，很满意！常年在京东上买书，没遇到过盗版或者是有质量问题的书。所以一直很信赖京东，呵呵！2018年祝愿京东越来越好…
…

已经是第二次买了！送给朋友的！京东！值得信赖的京东！配送极速！隔天到！一直支持京东！谢谢！

书不错，发货快，服务好。。。

读书会推荐的，马上就买回来，希望能疗愈心灵

多读点书没坏处，特别是你需要或喜欢的书！

方便快捷，安全放心，京东购物送货上门。实惠不少、点个赞

看过1-2，感觉不错，所以买了第三本，应该不错。

比较像高级心灵鸡汤，敲打那些悲伤的回忆之后，人是精神了不少……这本书比国内心理医生不知道强了多少倍啊

疼痛可以敲除吗？可以试一试，有病还是去医院。

物流很快，东西很好。物美价廉

不错，是我喜欢的内容

非常好 买了4本 已经习惯在京东买书了

方便快捷，安全放心，京东购物送货上门。

一本很好的情绪治疗法书，学习一些技术来消除你的困惑，不安，焦虑等情绪，建立良好的行为模式。一些简单行之有效的方法。

jd神速 速度很快~！ 东西不错~！ 浅显易懂~！

买来放在学生活动室，供学生借阅的，感觉这本书很不错，价格也实在。很喜欢，对学生有帮助

看书是一种好习惯，要好好珍惜。

京东买东西速度快，质量有保障。

还不错，包装好，准备开始好好利用起来。

这本书写得很好，具体详细，有用。要用心琢磨

一共买了三本，准备一一阅读！轻疗愈？

还没开始看，等有心情再看吧。感觉应该不错的

年前
关于EFT情绪释放法的系统介绍，非常全面。一边阅读一边跟着敲打了一天，感觉轻松很多。当然得坚持每天练习才有持续效果。值得实践。

一本为女子写的情绪治疗书籍 其实适合每个人去看
给自己一个直面并解决自己负面情绪的方法 方法论包含：经络疗法+情绪暴露法
书页的质量不高 无外包装切表面有胶印 算是在jd买到质量最差的书了...

京东就是快 京东就是快 好的不要不要的了 感谢京东

送货速度快，产品非常满意！

质量好，速度快，值得购买

其它的朋友们有疗效吗？

感觉到说到了心里啦！

对我很有帮助的书

一本用心理学、流行学包装起来的中医小部分基础知识的书，有助于时下被西化教育的人接受中医，还充分说明“外来的和尚会念经”。不过，中医推广人士可以学习其包装的手法，但中医会接受这种方式吗？

很好，正品图书。。。。。

挺实用的，阿！啊

这本书很有阅读次要，真心喜欢，在阅读朗读结合会更有深刻理解体验！～

不错的读物，5月底满100减50买的，希望对今后的发展道路有所帮助。后续追评！

听过樊登读书推荐，拿来看看是不是辣么神

书的质量很好，但是内容感觉买其中一本就够了，方法完全一样

孩子要有了，又要开始囤积相关知识和储备了，好运！！！多看看没有坏处了，不过这次购买出件到货真心不是很快，好评吧。

不错，活动囤了好多书，家里的书都是京东自营买的，正版，物流给力

很快到货，满意

读《轻疗愈》这本书前面序言的感觉就让我想起这样一句话“这个世界能够拯救自己的不是别人而是自己！敲击疗法与这一观点似乎不谋而合。在这世界，最清楚自己生理和心理状况的其实真的只有自己，如果自己都不在意自己自己不去努力，那么任何的疗法都是无济于事的！这一点作者在书中也有所呈现，就是作者所言的如果没有在读书过程中根据书中所言一边看书一边敲击，那么读这本书是任何用处都没有的！正所谓“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。
书中的内容分类详细，从生理、心理甚至减肥等方面都进行了全方位的敲击疗法解读，在这些解读中，我们看到了前人成功的希望，我们看到了如何用不同的敲击疗法让自己身心生机起来！

非常好，终于买到了书，京东商城太快了，赞一个

还行吧，就是发票是电子的，但是我没有选择电子发票，还得自己打印！！

北冥有鱼，其名为鲲。鲲之大，不知其几千里也；化而为鸟，其名为鹏。鹏之背，不知其几千里也；怒而飞，其翼若垂天之云。是鸟也，海运则将徙于南冥，——南冥者，天池也。

给自己一个机会，过一个没有应该的自在生活

今年的书单，慢慢看，头一天下单，第二天就到了

都是老公点名要的书，对此我持支持态度，多看书总是好的。

神奇的一套书，效果不错哦，嘿嘿

治愈系图书真是不少，唯独中意它。

已售30国版权、26位各界专家力荐，3000万人亲身实证并重获新生。
哈佛医学院、美国国家行为医学临床应用研究所口推崇的身心疗愈法。
情绪释放疗法（Emotional Freedom Techniques,简称EFT）是一套结合东方经络穴位按摩及西方心理学的能量疗法，透过轻敲眉头、眼尾、眼下、鼻下、下巴、锁骨、侧胸腔、头顶8个穴点，疏通经络能量，有效消除压力与负面情绪。

好书，太值得购买了，照着做真解压

质量很好，下次还会购买。

签订完毕，是正品，是听完了樊登的讲读才来买的，不但自己买了，还给闺蜜买了，期望对我俩都有帮助。

给自己一个机会，过没有“应该”的自在生活。

买了很多书，不知道好不好，期待有收获。

自己的病自己知！听了樊登读书会，立马就下单！

挺不错的书，送给老妈，听说管用

狗年开年又囤了500多的书，争取多读书，充实大脑！

昨天订的今天就收到了，正版

比较适用的一本心理书籍，把能量学，家排，中国的经典中医知识都揉和在一起了。

很喜欢罗老师的书，实用性强，很容易理解，应用方便。

东西很好，送货很快，很喜欢

给自己一个机会 过一个没有应该的 自在生活

学习学习，送货快，质量不错

刚拿到，快递速度还不错。书折了个角。不过不影响。希望有帮助。

书很不错，每一本都有塑封，质量棒棒的，非常好！

一次买了蛮多书，活动时买的！

开年囤书，好好读，做个有智慧的人！

很神奇的一本书，希望对减肥有用吧，毕竟易胖体质也是醉醉的了！

一口气买了这么多书，看起来棒棒哒

还没空看，我快忙疯了。。。

第一次寄过来的书有破损，换了一本。发货前都不检查么？

好书值得推荐

此用户未填写评价内容

很好，最近对心理学很着迷。

京东自营的速度就是快，值得购买，京东会员可以享受退换货无忧，觉得可以信任京东自营店。多学习还是有用的

很神奇的书，刚开始读，希望对自己和家人有帮助！

不错的商品比商店便宜点不错

物流给力，包装也很仔细，非常不错，等看了书再做评价。

质量非常好，与卖家描述的完全一致，非常满意,真的很喜欢，完全超出期望值，发货速度非常快，包装非常仔细、严实，物流公司服务态度很好，运送速度很快，很满意的一次购物

高中时候就抑郁 整天没精力没心情 一路走过来的过程中已经好了些许 但是现在偶尔还是会再次走进迷雾 希望看了这本书后可以改善。

东西好不错。

喜欢这本书是因为听了樊登老师讲过，很期待自己看一遍。

值得一看的好书，在时间长河中增长知识。

买了好几本，这次618的活动蛮划算的。慢慢看充实自己。

京东发货很快售后很好，加油，希望以后活动更多

在京东买书就是优惠，活动时候买，打折力度太大了。质量也是很好，会再买。暂时没时间看太多书，但是有时间再慢慢看。

很好的一本书，非常喜欢，满意的购物

京东还是很不错的，便宜又快，以后常来，赞一个！好评！

还没来得及看……

很好的书，值得一读很好的。

很好的书，值得一读很好。

还行吧，理论是挺好的，但是一个人不太好实践

一次买了三本，准备一一阅读，轻疗愈，疗愈自己、帮助他人

在樊登读书会上听的书，买回来再慢慢学习，樊登读书会是个特别好的APP，这本书也是好书，最感动的是京东快递哥冒着台风暴雨按时的送上门，对你们表示真心的感谢！

轻轻的来，轻轻的走，越走越远。

很好，更能吸收部分知识观点就值得啦。慢慢慢慢读啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦！

心理学方面的书，值得我们每个人都学习一下，尤其对于教师来讲，掌握心理，技能，疗伤学生，服务社会

买回来就迫不及待的翻开了，应用效果如何，值得期待。

不仅是一本瘦身指南，是一本如何爱自己的指南

质量好！速度快！好！！！！

非常不错的书，很满意

工作忙，压力大。买本专业缓解压力的书看看。凑单买的，划算。内容也不错。

一个对东方古老文明深有研究的心理医生，仅仅在女病人的眼睛下方轻敲几下，她的焦虑、不安和头痛就消失得无影无踪。这件神奇的事情很快传遍了欧美，人们纷纷造访，甚至愿意花天价索购这个神秘的疗法……

在京东买了这么久的东西，第一次被售后打败了，京东选择就是买行，别跟我提售后服务。售后是啥？更谈不上服务了。我买书需要发票报销，但是发票给我邮寄错了，名头金额都不对，我在不断的联系客服，结果客服换了一个又一个，每次都是从头问一遍，我就解释一遍，目前起码连电话加在线客服我解释不下10遍了。你出的错让我把发票寄回邮费还得我垫付，不让用顺丰，EMS和到付，我寄回去了，就是财务说不是他们的问题，让找客服，又是说仓储问题发票装错了，来回推。然后告诉7个工作日有结果给我反馈，我无法报销好不呢，我说发票不用给我补寄了，把我垫付的快递费给我总行了吧，快递费也要等发票全部处理完才能给我补快递费。这2个事挨着嘛？你的错误我垫付邮费给你寄完，还要等你处理完你的错误才给我垫付的钱？我问等你们处理完会有人联系我给我补快递嘛，结果是没有，等于我要随时跟进你们财务的工作进度，看着你们完成工作，还要自己掏我自己的钱，如果自己不记得，我就要搭着快递费和无法报销的发票，损失双份钱，你们卖东西这么及时，售后要处理一个月的节奏？什么时候售后不这么烂的时候，消费者才不会这么伤心。以前一直挺京东，这回真的是，花钱买教训，呵呵

一本关于自我修炼的书，说是减肥也不光是减肥，更多的是告诉我们如何爱自己

这么说不错，我感觉还可以，嗯，买回来自己，仔细的读一读，希望对我有所帮助，谢谢

书不错啊，商品质量很好，很满意，配送速度快啊，而且配送员态度也非常好。

不错的，多看看能静心

这本书真的很好，敲击方法确实有用，第一次尝试敲击敲着敲着就流泪了

好书，终于找到它了，送给孩子，希望能给他健康快乐。物流及极其准时，快捷。快递小哥辛苦啦。

东西不错，应该是正版，活动价格入手也比较划算，京东物流送货也很快

大批量采购了一批图书，放在单位同事之间互相看，多学多看才能有进步，什么类型的都买了一些。

还没有打开看，听樊登读书会了解到的这本书，应该不错

看书评是很神奇的，书质量还不错，没时间看，先囤着吧

新的一年，新的开始，看书充实自己

价格合适，质量非常好，内容还没看，期望内容不让人希望。

从轻疗愈的第一开始到第二、第三，统统入手！

为了家人和朋友的健康，这点投资还是非常值得的。

宝贝已经收到，已经在使用了。我很满意。赞一个。

听说这本书挺实用，老公叫我买一本给他，送货快，实用

跟想象中的不一样，没有很明了生动的图片参考！

真的很喜欢这本书，??

樊登读书会推荐的

樊登读书会有推介，感觉很神奇，买回来练习一下

听说很神奇的一本书，买来看看是个噱头还是真有用

15分钟快速减压、实现身心平衡，的确有效。

物流快，东西也不错，京东购物还是值得信赖的！！

一直用，非常棒，回购的，以后会继续用

很好的嗯确实很棒的感觉好好看，这高就好了还是怎么样了还是

朋友推荐买的，送给弟媳的，她回复说很喜欢，打算自己再入手一本！

价格实惠。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。

一起买的，希望很好，健健康康，快快乐乐。

京东买书，不会错，赶上活动，非常划算

这书牛就完了，

这本书总体上还是可以的，希望大家多多读书。

每次听完读书会的解读，就忍不住买，家里屯了好多书了。

很不错的放松方法。

樊登读书会解读图书，非常神奇的疗法

据说是一本很神奇的书，买回来慢慢看

刚到手，给朋友买的

非常优惠，价格很漂亮，买了好多好多

老会员了，一如既往的好，非常满意

东西实惠，比外面买的价格略低，送货很及时，关键是特别方便。

姐夫推荐的书，我也将它推荐给了几个学生，特别棒的书！

读书节，一下子屯了好多书，慢慢看吧

配送速度很快，据说这本书很好看，所以买来阅读实践。

给公司买的书，最近大家压力大的不行，帮助进行情绪管理

这些天都市女性主义与会者还好没想到处于困境！在一起一落下来到来到处女座谈会？我想看看锅里的鸡腿儿灵动作片！我

感觉和中医的按摩调理等有些相似！书挺好的，值得入手！

这本书印刷质量非常的好。内容写得很棒，发货速度也很快，值得阅读。是很棒的一本书，值得练习

老师推荐的书 真的有那么神奇么 暂时没发现 刺激穴位还是有点用吧

希望这本书对自己的小创伤有效

东西很不错，主要是送货速度快

希望有帮助，太累了，每天

青音推荐，每个人都有心理需求

东西不错，正好活动多囤点

听樊登老师讲过，买几本送人。

真的物流很快，书好以后还会继续购买，希望还有更多的好书

多读书，不断的充实自己。

都是在京东上买东西的，信赖京东，相信

东西没问题，包装过于简陋，连纸箱子都不提供，京东这么抠。

评价很高的书，但是看了没啥感觉

书还是不错的，买了好多慢慢看

好书，质量好，内容也不错，速度也非常快

还没有看，但是应该不错，纸张不错，应该是正版！

还没看，但看着不错，心理体操，放松用的

在一起一落地生根来自由自在一起一落实科学的发展历程和谐了吧嗒吧嗒地去爱一次
元发布了新版块设置为什么样

好书一本，鉴定完毕！

还没看，看着不错。期待品尝。嘻嘻……………

完全的 懵逼状态 唉 不过有一些还是有用的

很好，学习心理学的书，值得一读！

送货速度快，书质量好，很满意！！！！

书是正板书，内容不错，速度也快。

看起来挺不错的一本书，通过敲击减少疼痛或负面情绪，等待验证。

多次购买，产品质量可靠，物流及时，会推荐给朋友

哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈

[轻疗愈3：敲除疼痛 \[The Tapping Solution for Pain Relief\]_下载链接1](#)

书评

[轻疗愈3：敲除疼痛 \[The Tapping Solution for Pain Relief\]_下载链接1](#)