

多舛的生命：正念疗愈帮你抚平压力、疼痛和创伤 (原书第2版)



[多舛的生命：正念疗愈帮你抚平压力、疼痛和创伤（原书第2版）](#) [\[下载链接1\]](#)

著者：

[多舛的生命：正念疗愈帮你抚平压力、疼痛和创伤（原书第2版）](#) [\[下载链接1\]](#)

标签

评论

买来送给家人看的，希望家人了解正念。

不错，多看看书，对提高个人素质很好

对这次购书比较满意，期待阅读一番。

这本书值得拥有阅读长知识。

很优惠，心灵疗伤的好书。

原价很贵，搞活动，便宜多了

很好很好很好很好很好很好

书中讲述了一个个现实中的例子，值得一读。

书的内容和质量都很好。

关注当下，觉知一切，

很好非常好非常满意

慕名而买的书，内容也确实不错。遗憾的是没有指导音频，这么贵的书自然是觉得价值

大打折扣了。原来买过一本八周正念之旅，那本书才真正的好，配有音频，是真正能指导练习的。这本书就从理论上案例上给点信心吧。

此用户未填写评价内容

这是还没拆塑封的书…无法克说！

[多舛的生命：正念疗愈帮你抚平压力、疼痛和创伤（原书第2版）](#) [下载链接1](#)

书评

[多舛的生命：正念疗愈帮你抚平压力、疼痛和创伤（原书第2版）](#) [下载链接1](#)