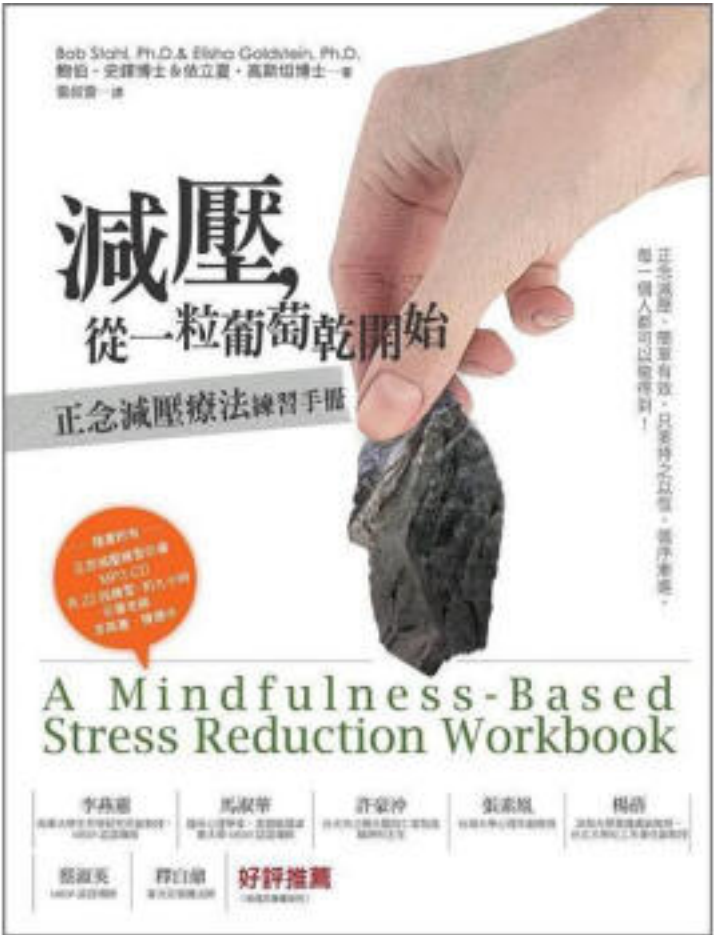


減壓，從一粒葡萄乾開始：正念減壓療法練習手冊（附光碟） [A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook]



[減壓，從一粒葡萄乾開始：正念減壓療法練習手冊（附光碟） \[A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook\]](#) [下載鏈接1](#)

著者:鮑伯·史鐸（Bob Stahl），依立夏·高斯坦（Elisha Goldstein） 著，雷淑雲 译

[減壓，從一粒葡萄乾開始：正念減壓療法練習手冊（附光碟） \[A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook\]](#) [下載鏈接1](#)

标签

评论

[減壓，從一粒葡萄乾開始：正念減壓療法練習手冊（附光碟） \[A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook\]](#) [下載鏈接1](#)

书评

[減壓，從一粒葡萄乾開始：正念減壓療法練習手冊（附光碟） \[A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook\]](#) [下載鏈接1](#)