

# 《妈妈的佛法书之上学篇》

## 图书基本信息

书名：《妈妈的佛法书之上学篇》

13位ISBN编号：9787544735131

10位ISBN编号：7544735133

出版时间：2013-1

出版社：译林出版社

作者：萨拉·娜塔莉

页数：248

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《妈妈的佛法书之上学篇》

## 内容概要

# 《妈妈的佛法书之上学篇》

作者简介

# 《妈妈的佛法书之上学篇》

## 书籍目录

前言第一章 压力第二章 平衡第三章 无聊第四章 解释第五章 社交第六章 分享第七章 恐惧第八章 自我第九章 纪律第十章 快乐一个想法附录：一行禅师的十四项正念修习致谢

# 《妈妈的佛法书之上学篇》

## 章节摘录

# 《妈妈的佛法书之上学篇》

## 编辑推荐

《妈妈的佛法书之上学篇》编辑推荐：做好自己，才能做好妈妈！作为学龄孩子的母亲，我们怎样才能呈现出最好的自己，做好母亲，而不是每日受控于自己的沮丧、恐惧和焦虑？我们怎样才能超越自己的习性反应——易怒、紧张和焦躁？对我们而言，什么是满足感最可靠的来源？学习做父母之前，先学会如何做自己——回归内在，平衡情绪，打破我执，以清醒而温柔的觉知面对世界。成为孩子生命中积极的正向力量，做快乐而智慧的妈妈。

# 《妈妈的佛法书之上学篇》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)