

《辣妈心计：成为幸福妈咪的10个》

图书基本信息

书名：《辣妈心计：成为幸福妈咪的10个秘密》

13位ISBN编号：9787537570078

出版时间：2014-11-1

作者：[美]梅根·弗朗西斯

页数：144

译者：大星,子羿

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

《辣妈心计：成为幸福妈咪的10个》

内容概要

从绝望主妇到幸福辣妈，新手妈咪必备的麻辣育儿经。给年轻的妈咪们读的“轻松生活宝典”，用幽默风趣的语言、活泼真实的案例和简单易行的十个步骤，分享现代城市辣妈不可不知的“幸福妈妈经”，令读者在轻松阅读之中获得Mom Power。

《辣妈心计：成为幸福妈咪的10个》

书籍目录

第一章：轻松快乐至上

没人逼你做全年无休的女超人，也不必给自己徒增压力。要知道，如果你都不快乐，那么你就算牺牲再多，也算不上一个称职的妈妈。从学会说“不”的5个小窍门开始吧！

第二章：放慢生活节奏

暂停指责的游戏，也停止对自己的苛刻要求，重新审视自己对一切的标准是否过高，而影响到全家的幸福指数？

第三章：听从直觉声音

不做万事通，而是找到最适合自己的方式，才能实现轻松育儿。只需要几个步骤，调整到你最舒服的节奏。

第四章：回归真我个性

做自己，首先要找到自己。本章的测试与指导引领你看清自己，找回你内心深处的渴望。

第五章：筹建后援团队

辣妈从不单枪匹马。本章告诉你，你需要什么样的后援团，以及如何筹建。

第六章：保持自然心态

犯了错误怎么办？计划一打乱了又会如何？生活中的小事最容易拖垮一个人的状态甚至婚姻关系。本章告诉你如何调整心态，应付有些“无序”的生活。

第七章：营造舒适空间

看上去没完没了的家事，以及永远收拾不干净的烂摊子，往往只是时间管理的问题。本章给你简单实用的辣妈专属时间管理工具。

第八章：谋划未来生活

如何为将来做规划才最妥当？取决于你是什么性格的人。先做测试，对号入座，轻松搞定远期规划问题。

第九章：重拾儿时梦想

幸福来自于坚持自我。找到并善待你心中的那个小孩子，你离幸福只有一步之遥。

第十章：提升幸福指数

和谐的两性关系是影响辣妈幸福指数的第一因素，没想到吧？本章不是爱情指南，而是家庭沟通技巧实操建议。

《辣妈心计：成为幸福妈咪的10个》

精彩短评

- 1、我卖面膜不刷屏，每天都有试用装，看看你有没有份，还可以加我微信luckxia888
- 2、貌似平淡，实则受益匪浅。又是一本被低估的好书。
- 3、一本难得的好书，非常值得妈妈们读一读，要成为一个快乐的妈妈，才能让孩子成为幸福的人~~
- 4、很好的一本书，现在都不流行黄脸婆了，女人做了妈妈要爱家人，更要爱自己哟！

《辣妈心计：成为幸福妈咪的10个》

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