

快乐妈妈的10个习惯



[快乐妈妈的10个习惯_下载链接1_](#)

著者:梅格·米克

出版者:

出版时间:2012-12

装帧:

isbn:9787550211018

《快乐妈妈的10个习惯》通过激励妈妈们养成更积极的信念和情感习惯，向妈妈们展示了怎样降低孤独感、焦虑感、沮丧感，怎么提升自信和自尊。针对自身价值、友谊、信念、竞争、金钱、独处、付出、恐惧和希望等10问题，米克博士分别列举了大量详实案例，以及针对性的解决办法，为妈妈们提供了养成10个快乐习惯的具体步骤和方法。《快乐妈妈的10个习惯》是妈妈们快乐育儿的经典著作。

作者介绍:

目录: 第1章 习惯一：理解你作为一个妈妈的价值
第2章 习惯二：维持重要的友谊
第3章 习惯三：重视并实践信任和信仰
第4章 习惯四：对竞争说“不”
第5章 习惯五：培养健康的金钱理念
第6章 习惯六：抽时间独处
第7章 习惯七：以健康的方式给予和得到爱
第8章 习惯八：追寻简单的生活方式
第9章 习惯九：放下恐惧
第10章 习惯十：下定决心，去怀抱希望
· · · · · (收起)

[快乐妈妈的10个习惯 下载链接1](#)

标签

养育

育儿

美国

教育

评论

[快乐妈妈的10个习惯_下载链接1](#)

书评

[快乐妈妈的10个习惯_下载链接1](#)