

Секрети спокою “лінивої мами” —

Анна Бикова



Книга, яка має на меті допомогти зайнятим мамам, які намагаються встигати за вимогами виховання дітей та домашніми справами, віднайти спокій та баланс у своєму житті. Авторка, Анна Бикова, ділиться практичними порадами та стратегіями, які можна легко інтегрувати у щоденну рутину, допомагаючи мамам уникнути вигорання та відчувати себе більш повноцінними у сімейному житті. Підхід Бикової зосереджений на турботі про себе, тайм-менеджменті та культивуванні позитивного мислення, що робить цю книгу цінним ресурсом для всіх батьків, які прагнуть зменшити стрес і знайти більше радості у своїй батьківській подорожі.