



Máma v pohodě : sebepéče pro hrdinky všedních dnů / Daniela Gaigg, Linda Syllaba ; z německého originálu Selfcare für Mamas přeložila Michaela Weberová -- Vydání první

Praha : Portál, 2023 -- 199 stran -- cze

ISBN 978-80-262-2060-2

Sign.: II 119599V1

matka ; dítě ; řízení ; seberealizace ; mentální hygiena ; duševní zdraví ; identita ; sebepéče ; sebeřízení ; seberealizace ; perfekcionismus

Příručka radí matkám perfekcionistkám, jak si vymezit čas na péči o sebe, jak se poprat s perfekcionismem, jak získat pocit sebehodnoty.

<https://katalog.npmk.cz/documents/529569>