**新 书 推 荐**

**中文书名：****《平衡就是胡扯：关于母亲和自我关怀的真相》**

**英文书名：BALANCE IS BULLSHIT: The Truth About Motherhood and Selfcare**

**作 者：Elisha Beach**

**出 版 社：S&S/Health Communications Inc**

**代理公司：ANA/Jessica Wu**

**页 数：暂无**

**出版时间：暂无**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：大纲**

**类 型：女性励志**

**内容简介：**

这是一个逐步指导母亲们创建真实而实用的自我关怀日常的程序，帮助她们摆脱当母亲的负罪感，专注于解构社会压力，并在日常生活中对自己宽容。

埃莉莎·比奇不是自我关怀的专家。她是四个继子女的后妈、三个亲生孩子的生母和一个孩子的养母，曾在护照办公室与最小的儿子经历了一场尴尬的崩溃（鼻涕泡和其他母亲们都知道的突发情况）。在被保安护送出办公室，哭泣着用布尿布擦眼泪后，她意识到自己已经到了崩溃的边缘。作为认证战略规划师，埃莉莎踏上了一段旅程，重新发现自己需要什么，以支持自己在多重角色中如何运作，以及如何让家庭成员一起参与，更重要的是，如何学会优先考虑自己。

埃莉莎以幽默而诚实的视角讲述了母亲生活中的真实经历，帮助普通妈妈们建立实用的自我关怀日常，将自我关怀融入她们的日常生活。她分享了在母亲旅程中经历的错误、非现实的期望和现实的拷问，这些都迫使她完全重新评估自己的自我关怀实践。

**作者简介：**

**埃莉莎·比奇（Elisha Beach）**是四个孩子和四个继子女的全职妈妈……没错，你没有看错——八个孩子。她身兼妻子、家庭厨师、出租车司机、孩子的“牧羊人”和糟糕的家务管理者。她是自我关怀的倡导者、教练和实践者，也是《妈妈论坛》的创始人。

**感谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：版权负责人**

**Email**：**Rights@nurnberg.com.cn**

安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处

北京市海淀区中关村大街甲59号中国人民大学文化大厦1705室, 邮编：100872

电话：010-82504106, 传真：010-82504200

公司网址：[http://www.nurnberg.com.cn](http://www.nurnberg.com.cn/)

书目下载：<http://www.nurnberg.com.cn/booklist_zh/list.aspx>

书讯浏览：<http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx>

视频推荐：<http://www.nurnberg.com.cn/video/video.aspx>

豆瓣小站：<http://site.douban.com/110577/>

新浪微博：[安德鲁纳伯格公司的微博\_微博 (weibo.com)](https://weibo.com/1877653117/profile?topnav=1&wvr=6)

微信订阅号：ANABJ2002

