

《我的外婆，从不内耗》

作者：理微尘



活得像自己，才是对
生命最好的馈赠。

该书是作者理微尘以对外婆的回忆为基础，写下的一段段关于生活智慧和心灵成长的故事与启发。激励我们在现实生活中，保持纯真和善良的同时，不失边界和底线，维护自己的本心，活出像外婆一般毫不内耗的人生。

“外婆的言传身教，治好了我所有的交流和拧巴，纠结和自卑。”
无论什么时候，人都要靠实力说话。

《我的外婆，从不内耗》电子书阅读量累计超 **50万** 人次！

内耗就如一块橡皮，在理想和现实之间反复摩擦，最后擦掉了真正的自己。
成长是最好的复仇。

IP衍生：已输出至韩国、新加坡等国家，
西西弗书店定制版正在策划中，即将上市。



微信读书出品