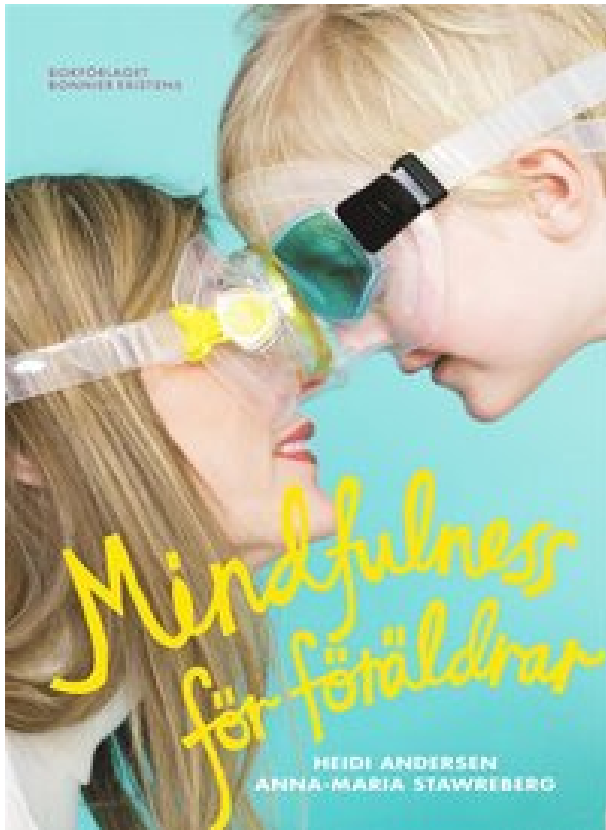


Mindfulness för föräldrar



ISBN:	9789143505443	
Utgivningsdatum:	2010-09-03	
Författare:	Heidi Andersen, Anna-Maria Stawreberg	
Förlag:	Bokförlaget Existens	Bonnier
Kategori:	Föräldrar	

[Mindfulness för föräldrar.pdf](#)

[Mindfulness för föräldrar.epub](#)

Lugnet i stormens öga I Mindfulness för föräldrar får du lära dig att se ljuspunkterna i den där vardagen som faktiskt är livet. Mindful parenting är en föräldrafilosofi som hjälper dig att ta makten över den stundtals yllefiltsgrå vardagen. Den där vardagen då man inte räcker till, känner sig maktlös och ibland varken vet ut eller in. Felet vi vuxna ofta gör är att ständigt försöka ligga steget före, men då missar vi ofta det väsentliga - det som sker just nu. En liten hand i din på vägen till skolan eller ett stolt leende från treåringen som äntligen klarar av att klä på sig själv. Här får du verktygen som hjälper dig att göra annorlunda, att vara i nuet och inte någon annanstans i tankarna. Och genom att reflektera över din egen barndom kan du undvika att upprepa vissa mönster. Vad det till sist är frågan om är att våga släppa kontrollen och acceptera livet som det faktiskt är.

Barn behandlas för PTSD på bara några timmar. Välkommen till en kreativ workshop för seniorer på Umeå stadsbibliotek. Forskning Några timmar är allt som krävs för att hjälpa barn med stressyndrom efter en ... Senaste inläggen. En kris kan handla om en panik över att livet och tiden rinner ifrån en.

Vårens introduktioner. Forskning Några timmar är allt som krävs för att hjälpa barn med stressyndrom efter en ... Senaste inläggen. En flickas upplevelse av kriget i Syrien och en vädjan om fr Bana Alabed 2018, Kartonnage Digitala läromedel och kurslitteratur. Ring 1177 för sjukvårdsrådgivning. Intervju med Bangs gästade bildredaktör Theresa Traore Dahlberg. Välkommen till en kreativ workshop för seniorer på Umeå

stadsbibliotek.

1-2 veckor innan din mens, känns det som om du håller på att tappa greppet och bli tokig. 6 nr + terrakottakruka med 2 ljuslyktor i guldlaserad keramik + kuddfodral i krossad sammet för endast 258 kr. OBS. Vårens introduktioner. - Par som grälar på ett destruktivt sätt. We also use cookies to remember your settings and gather web statistics. Med hjälp av olika andningsövningar och andningstekniker kan du lära dig andas rätt genom att kontrollera din andning.