

Tags: Trygga föräldrar - harmoniska barn : genom Mental träning för blivande föräldrar e-bok apple; Trygga föräldrar - harmoniska barn : genom Mental träning för blivande föräldrar MOBI download; Trygga föräldrar - harmoniska barn : genom Mental träning för blivande föräldrar bok pdf svenska; Trygga föräldrar - harmoniska barn : genom Mental träning för blivande föräldrar las online bok; Trygga föräldrar - harmoniska barn : genom Mental träning för blivande föräldrar epub books download; Trygga föräldrar - harmoniska barn : genom Mental träning för blivande föräldrar ladda ner pdf e-bok

Trygga föräldrar - harmoniska barn : genom Mental träning för blivande föräldrar PDF E-BOK

Matthew Walker



Författare: Matthew Walker

ISBN-10: 9789163332982

Språk: Svenska

Filstorlek: 4490 KB

BESKRIVNING

Se boken som en arbetsbok att skriva i. Övningarna som du själv skall göra är markerade på ett särskilt sätt, och där finns utrymme för egna anteckningar. Personlig utveckling kommer ofta smygande och man kanske inte genast ser sina egna förändringar utan kan ha glädje av att titta bakåt i sina anteckningar om hur man tänkte och gjorde tidigare. Det kan vara bra att som par ha var sin bok att skriva i. Författaren, Monica Hansson, leg.fysioterapeut, ergonom. Under många år har hon ägnat sig åt förebyggande arbete inom företagshälsovården. Hon har vidareutbildat sig inom psykosomatik och därmed arbetat mycket med avspänning, stresshantering och mental träning. Boken kom till i samband med kursverksamhet för blivande föräldrar. Boken har granskats av Ingegerd Hildingsson, barnmorska och docent vid Mittuniversitetet. Hon säger "att boken är ett välkommet inslag i föräldraförberedande aktiviteter. Den kan användas både av blivande och nyblivna föräldrar och av personal som arbetar med föräldraförberedande verksamhet. Boken fungerar också som ett redskap för var och en av oss i konsten att hantera stress". Citat från föräldrar som gått kursen eller läst och övat med materialet: "Förlossningen gick så himla bra och var inte alls så hemsk eller smärtsam som jag väntat mig". "När jag lyssnade på cd-skivan blev jag lugn och vågade möta smärtan. Förlossningen blev en fantastisk upplevelse. Jag känner mig säkrare i min mammaroll och oroar mig inte lika mycket." Kursen var helt ovärderlig! Vår träning och mentala förberedelse blev vår hjälp när det var som svårast."

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Trygga föräldrar - harmoniska barn : genom Mental träning för blivande ...

Lyckostugan är en liten förskola med plats för 36 barn. ... rolig och lärorik miljö där barn, föräldrar och ... friskvård och mental träning. Barnet ska ...

Välkommen till Ergobalans - mars.ymex.com

Ls boken "Trygga föräldrar - harmoniska barn genom Mental Träning för blivande föräldrar"! Boken vänder sig till blivande föräldrar, barnmorskor, m.fl. Det ...

Harmonisk graviditet - Lydbok - Mikael Widerdal - Storytel

Detta program innehåller guidade övningar för mental träning och avslappning ... som möjligt ta dig genom ... Trygga barn och trygga föräldrar

**TRYGGA FÖRÄLDRAR - HARMONISKA BARN : GENOM MENTAL TRÄNING FÖR
BLIVANDE FÖRÄLDRAR**

LÄS MER