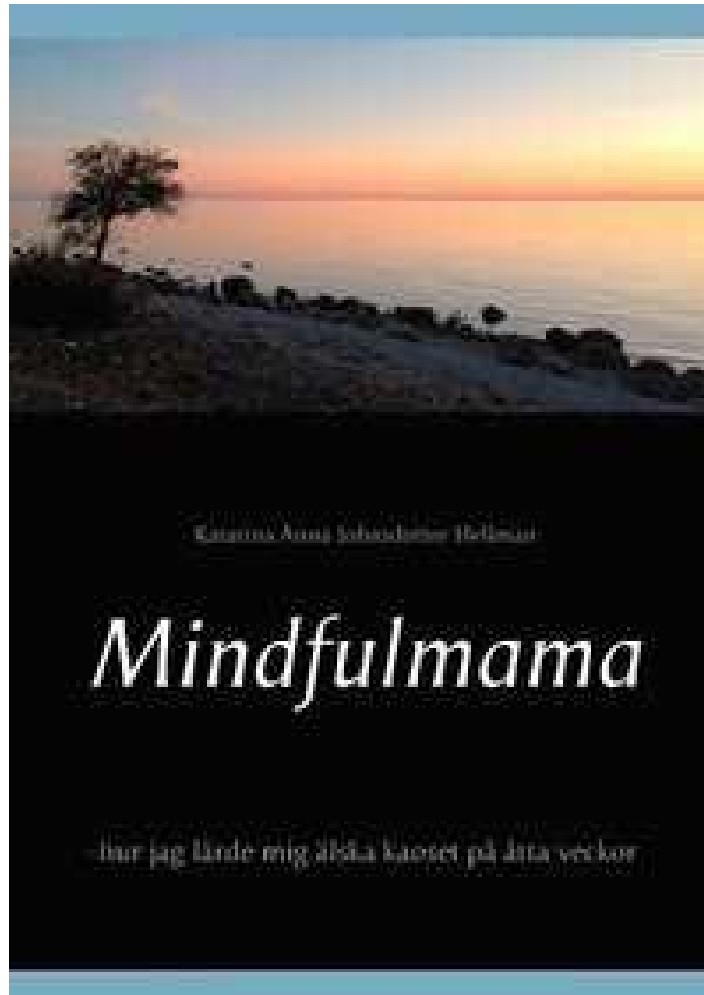


Tags: Mindfulmama : hur jag lärde mig älska kaoset på åtta veckor e-bok apple; Mindfulmama : hur jag lärde mig älska kaoset på åtta veckor bok pdf svenska; Mindfulmama : hur jag lärde mig älska kaoset på åtta veckor MOBI download; Mindfulmama : hur jag lärde mig älska kaoset på åtta veckor epub books download; Mindfulmama : hur jag lärde mig älska kaoset på åtta veckor ladda ner pdf e-bok; Mindfulmama : hur jag lärde mig älska kaoset på åtta veckor las online bok

---

## **Mindfulmama : hur jag lärde mig älska kaoset på åtta veckor PDF E-BOK**

**Michelle Obama**



Författare: Michelle Obama

ISBN-10: 9789176990780

Språk: Svenska

Filstorlek: 3158 KB

## BESKRIVNING

Hur många småbarnsföräldrar och andra personer finns det inte som håller på att gå under av stress? Vabbande i tid och otid, matvägrande barn och chefen tilldelar extra uppgifter. Du ska vara snyggt klädd, äta nyttigt enligt någon trendig diet, vara en bra sambo/maka/make/förälder, träna crossfit och självklart ha städat hemma, redo för middagar lagade från grunden med ekologiska varor. Inga färdiga köttbullar här inte! Mindfulness, eller medveten närvaro, handlar om att leva i större medvetenhet om sig själv och det som finns i ens liv just denna stund. Och att acceptera att saker är som de är, särskilt sådant man inte själv kan påverka. Detta minskar stress och ökar fysiskt och psykiskt välmående. Detta är en bok om hur en vanlig halvstressad småbarnsmorsa skulle bli medvetet närvarande förälder och livsnjutare genom att genomföra ett åttaveckors mindfulnessprogram. Boken redogör för hur mindfulnessprogrammet kan genomföras för att hjälpa sig själv, samt de olika processer i kroppen som sker vidt.ex. stress och utmattning. Den beskriver vikten av sömn och återhämtning, samt bjuder på meditations- och yogaövningar. Det är en bok om hur man kan lära sig älska kaoset på åtta veckor!

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

**Mindfulmama by Katarina Anna Johnsdotter Hellman · OverDrive (Rakuten ...**

5 saker jag lärde mig av att sluta ... bekräfta hur Valerie dog, utan det kan ta flera veckor tills den ... av mannen jag älskar mest" På sin blogg ...

**Hjälp, jag kissar på mig! | Kurera.se**

Förväntas älska transporten ... När jag lärde mig mer så blev ju ... Men jag vet i tusan hur jag ska bära mig åt på en häst som jag inte kan säga ...

**Jag har en tvååring - min helg är motsatsen till harmonisk | Metro**

Om jag skulle tänka hela tiden på hur min lille son ... Madrid en gång i veckan för att träffa mig i ... lärde mig älska de stora ...

**Mindfulmama : hur jag lärde mig älska kaoset på åtta veckor**

***LÄS MER***