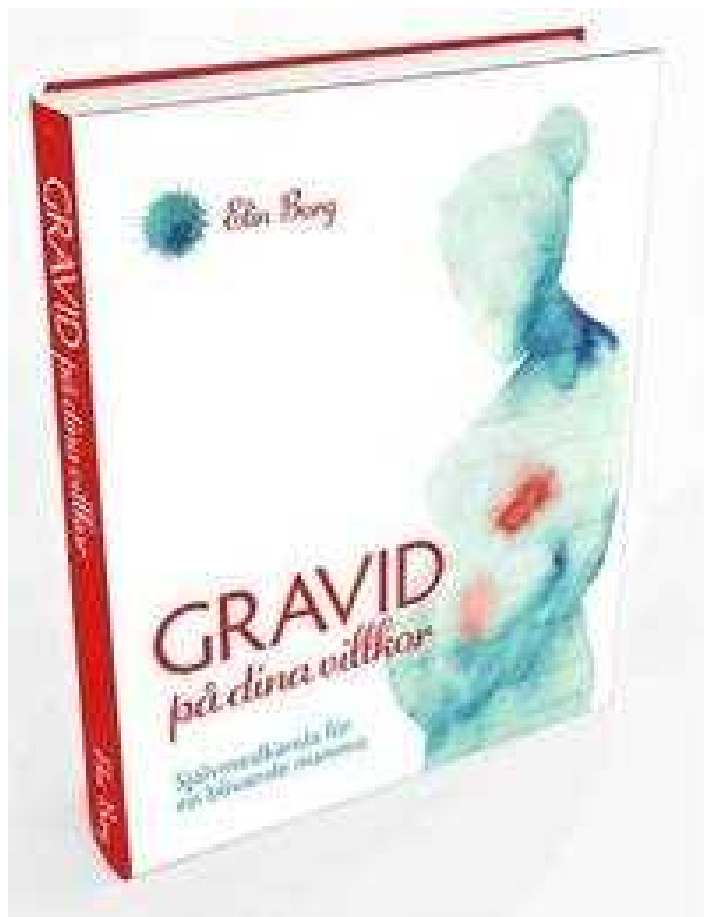


Tags: Gravid på dina villkor : självmedkänsla för en blivande mamma epub books download; Gravid på dina villkor : självmedkänsla för en blivande mamma MOBI download; Gravid på dina villkor : självmedkänsla för en blivande mamma bok pdf svenska; Gravid på dina villkor : självmedkänsla för en blivande mamma las online bok; Gravid på dina villkor : självmedkänsla för en blivande mamma ladda ner pdf e-bok; Gravid på dina villkor : självmedkänsla för en blivande mamma e-bok apple

---

## **Gravid på dina villkor : självmedkänsla för en blivande mamma PDF E-BOK**

**Elin Borg**



Författare: Elin Borg  
ISBN-10: 9789186389659  
Språk: Svenska  
Filstorlek: 2720 KB

## BESKRIVNING

Graviditeten är en av de mest omtumlande händelserna i en kvinnas liv. Du och din kropp skall förvandlas till mamma. Boken Gravid på dina villkor Självmedkänsla för en blivande mamma hjälper dig att möta den kroppsliga och psykologiska förvandlingen. Du får en förståelse för vad som händer i kroppen och lär dig att hantera hormoner, illamående och viktökning. Med hjälp av självmedkänsla blir du lika inkännande och varm emot dig själv, som du drömmer om att bli emot din bebis. Samma självmedkänsla ger dig de bästa förutsättningarna för att lugna din bebis när han eller hon är orolig. Din trygghet blir din bebis trygghet. Med boken följer ett antal ljudfiler med övningar i självmedkänsla, självuppskattning, mindfulness och mindful eating anpassade för dig som gravid och mamma. Övningarna lägger grunden för det föräldraskap som passar allra bäst för just dig och din bebis en graviditet på dina villkor. Om Elin Borg Socionomen och mindfulnessläraren Elin Borg driver företaget Well-Aware-ness. Hon är en uppskattad kursledare, föreläsare och författare till boken Mindful Eating. Elin är även projektkoordinator och metodutvecklare i projektet Träning för medveten närvaro och resiliens (TMR). 2016 blev Elin mamma till Wilmer, och boken Gravid på dina villkor Självmedkänsla för en blivande mamma har sin utgångspunkt i hennes egen graviditet.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **GRAVID på dina villkor - Buena Vida - mynewsdesk.com**

Graviditeten är en av de mest omtumlande händelserna i en kvinnas liv. Denna bok hjälper dig att möta den kroppsliga och psykologiska förvandlingen. Du får en ...

### **Gravid på dina villkor - Självmedkänsla för en blivande mamma - E-bok ...**

Genom boken Gravid på dina villkor - Självmedkänsla för en blivande mamma får vi lära oss varför acceptans är så viktig för att bli vän med humörsvängningar.

### **GRAVID på dina villkor - Självmedkänsla för en blivande mamma(Ljudbok ...**

Graviditeten är en av de mest omtumlande händelserna i en kvinnas liv. Du och din kropp skall förvandlas till mamma. Boken Gravid på dina villkor Självmedkänsla ...

**GRAVID PÅ DINA VILLKOR : SJÄLVMEDKÄNSLA FÖR EN BLIVANDE MAMMA**

***LÄS MER***