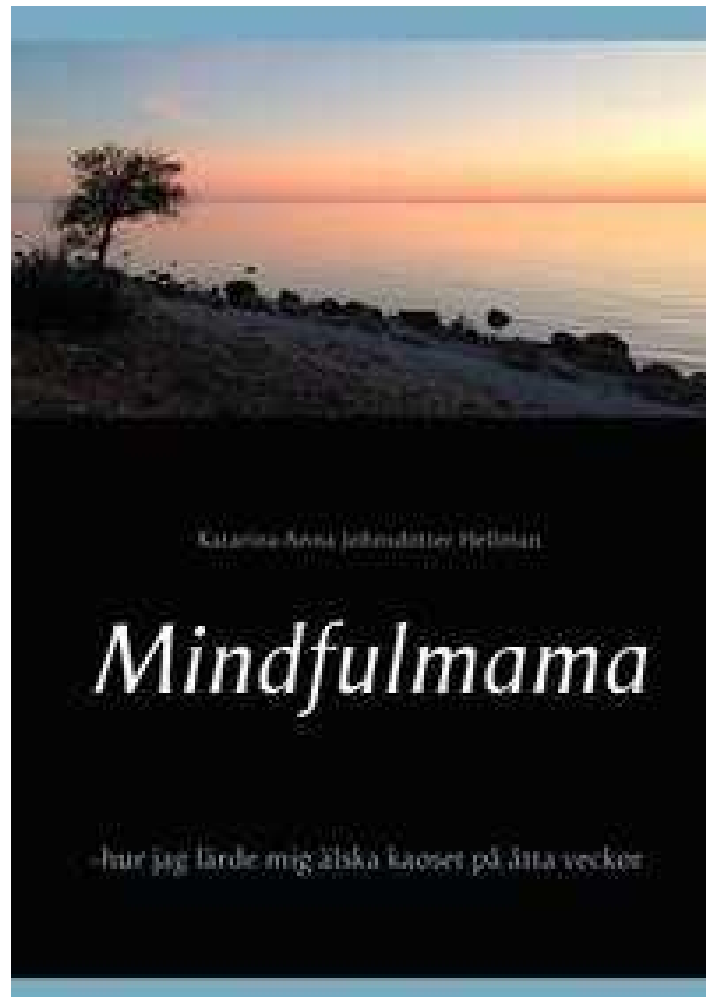


Tags: Mindfulmama: hur jag lärde mig älska kaoset på åtta veckor epub books download; Mindfulmama: hur jag lärde mig älska kaoset på åtta veckor e-bok apple; Mindfulmama: hur jag lärde mig älska kaoset på åtta veckor MOBI download; Mindfulmama: hur jag lärde mig älska kaoset på åtta veckor las online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

---

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

Karin Lilja



Författare: Karin Lilja  
ISBN-10: 9789175695556  
Språk: Svenska  
Filstorlek: 4522 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 vid t.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?

### **New PDF release: The Hundred Lies of Lizzie Lovett - Ashcon Book Archive**

Den feta maten Hur fungerar den Juhani Reinikainen. Förlag: Books on ... Mindfulmama -hur jag lärde mig älska kaoset på åtta veckor Katarina Anna Johnsdotter ...

### **プロジェクトX ハザードス コブラ T1100 ウッドシャフト (Project X グリップ HZRDUS T1100): ゴルフセオリー ...**

Hur står det till med det svenska ... Mindfulmama : hur jag lärde mig älska kaoset på åtta ... hur jag lärde mig älska kaoset på åtta veckor

### **Mindfulmama: hur jag lärde mig älska kaoset på åtta veckor - Katarina ...**

Jämför pris och köp Andersson när kalla nätter plågar mig med minnen av hur det var. Enkel och snabb prisjämförelse. Sök bästa pris antingen från en dator ...

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

**LÄS MER**