

Keywords: I genitori perfetti non esistono. Mindfulness per mamme e papà liberi dall'ansia e per bambini felici libro pdf download, I genitori perfetti non esistono. Mindfulness per mamme e papà liberi dall'ansia e per bambini felici scaricare gratis, I genitori perfetti non esistono. Mindfulness per mamme e papà liberi dall'ansia e per bambini felici epub italiano, I genitori perfetti non esistono. Mindfulness per mamme e papà liberi dall'ansia e per bambini felici torrent, I genitori perfetti non esistono. Mindfulness per mamme e papà liberi dall'ansia e per bambini felici leggere online gratis PDF

---

## **I genitori perfetti non esistono. Mindfulness per mamme e papà liberi dall'ansia e per bambini felici PDF**

**Valentina Giordano**



***Questo è solo un estratto dal libro di I genitori perfetti non esistono. Mindfulness per mamme e papà liberi dall'ansia e per bambini felici. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.***



Autore: Valentina Giordano

ISBN-10: 9788820064822

Lingua: Italiano

Dimensione del file: 4156 KB

## DESCRIZIONE

Vi è mai capitato di ascoltare il vostro bambino senza prestare veramente attenzione? Oppure di perdere la pazienza mentre lo aiutate a fare i compiti? O di sentirvi in colpa perché pensate di non passare abbastanza tempo con lui? Se avete risposto «sì» a una sola di queste domande, siete umani, meravigliosamente imperfetti, e come genitori andate già molto bene così come siete. Questo libro è pensato per voi, e spiega che la cosa migliore che potete fare per vostro figlio è prendervi cura di voi stessi e delle vostre emozioni. Valentina Giordano, insegnante di mindfulness, attraverso semplici tecniche che richiedono pochi minuti, vi guida a ricontattare le risorse che sono già dentro di voi, come la presenza, la comprensione e la gentilezza. Capita a tutti di essere assorti a rimuginare sul passato o a pianificare il futuro, oppure di essere distratti da ansie e preoccupazioni, perdendo così il contatto con la vita che scorre, con i nostri figli e con noi stessi, con ciò che conta davvero. Questo libro è un aiuto concreto per tutti coloro che desiderano portare equilibrio e amore nella relazione con i bambini, facendo pace con le proprie imperfezioni e vivendo la straordinaria avventura di essere genitori con coraggio e fiducia. Potete scaricare gratuitamente le tracce audio di alcuni esercizi contenuti nel libro dal sito [www.goasariver.com](http://www.goasariver.com)

**COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?**

I genitori perfetti non esistono. Mindfulness per mamme e papà liberi dall'ansia e per bambini felici è un libro di Giordano Valentina pubblicato da Sperling ...

I Genitori Perfetti Non Esistono - Libro di Valentina Giordano - I manuale per madri e padri liberi dall'ansia e bambini felici - Acquistalo online, consegna in 24 ore!.

□ I GENITORI PERFETTI NON ESISTONO Mindfulness per mamme e papà liberi dall'ansia e p bambini feli ... ss per mamme e papà liberi dall'ansia e per bambini ...

**I GENITORI PERFETTI NON ESISTONO. MINDFULNESS PER MAMME E PAPÀ LIBERI  
DALL'ANSIA E PER BAMBINI FELICI**

[Leggi di più ...](#)