

En känsla av mig PDF

Debbi Gliori



Det här är bara ett utdrag ur En känsla av mig bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Debbi Gliori
ISBN-10: 9789188375186
Språk: Svenska
Filesize: 1209 KB

BESKRIVNING

Hur känns det att bli kittlad under fötterna? Varför är man arg ibland? Och hur låter det när man håller för öronen och andas djupt? En känsla av mig låter ditt barn upptäcka sin kropp och lära känna sig själv. Genom öppna frågor skapas tid för reflektion som stärker barnets självkänsla och ger verktyg för att hitta ett inre lugn. Inspirerad av mindfulness och yoga öppnar boken upp för fysiska och sinnliga upplevelser där både du och barnet har möjlighet att komma i närmare kontakt med er själva. Anna Bjärkvik är yogainstruktör och entreprenör. Hon upplevde som barn att vuxna sällan var intresserade av att prata om livet, kroppen och jaget. När hon själv blev mamma föddes också en drivkraft att hjälpa både stora och små att lära känna sitt inre barn. Bokens finstämda illustrationer är gjorda av konstnären Caroline Midbeck.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Ungefär samma känsla som när man är lite berusad med en touch av huvudvärk ... Vill bli av med denna skiten och känna mig ... känsla som många av er ...

Sista dagen i maj månad och livet känns inte riktigt som vanligt. Inom mig finns en konstig känsla av att inte "känna igen mig" sådär som jag gör när allt är ...

Hur känns det att bli kittlad under fötterna? Varför är man arg ibland? Och hur låter det när man håller för öronen och andas djupt? En känsla av mig låter ...

EN KÄNSLA AV MIG

[Fortsätt läsa...](#)