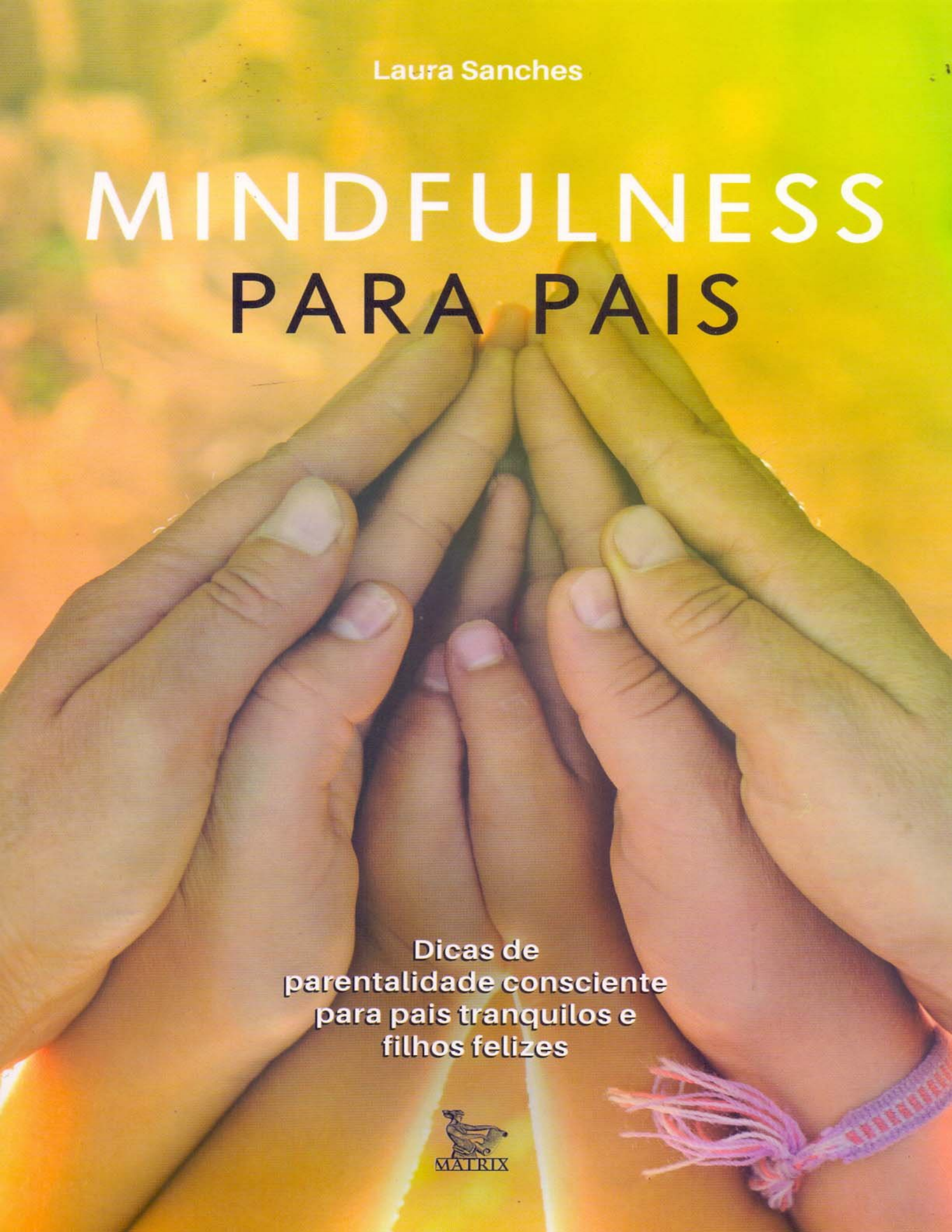
Laura Sanches

MINDFULNESS PARA PAIS

Dicas de parentalidade consciente para pais tranquilos e filhos felizes



MATRIX

Resumo de Mindfulness Para Pais

A nossa presença, inteira, completa e livre de julgamentos é o melhor presente que podemos dar aos nossos filhos e também a nós próprios. Mindfulness significa atenção plena. Para Laura Sanches, psicóloga clínica, a atenção é o ingrediente fundamental na relação entre pais e filhos.

Neste livro, a autora propõe usar a ferramenta do mindfulness para criarmos um relacionamento completo, verdadeiro, presente, mais feliz e mais harmonioso com os nossos filhos.

Acesse aqui a versão completa deste livro