



Der Tag, an dem ich aufhörte, „Beeil Dich“ zu sagen: Lektionen einer entspannten Mutter

Rachel Macy Stafford

 **Download**

 **Online Lesen**

Der Tag, an dem ich aufhörte, „Beeil Dich“ zu sagen: Lektionen einer entspannten Mutter Rachel Macy Stafford

 [Download Der Tag, an dem ich aufhörte, „Beeil Dich“ zu sage ...pdf](#)

 [Online Lesen Der Tag, an dem ich aufhörte, „Beeil Dich“ zu sa ...pdf](#)

Der Tag, an dem ich aufhörte, „Beeil Dich“ zu sagen: Lektionen einer entspannten Mutter

Rachel Macy Stafford

Der Tag, an dem ich aufhörte, „Beeil Dich“ zu sagen: Lektionen einer entspannten Mutter Rachel Macy Stafford

Downloaden und kostenlos lesen Der Tag, an dem ich aufhörte, „Beeil Dich“ zu sagen: Lektionen einer entspannten Mutter Rachel Macy Stafford

304 Seiten

Kurzbeschreibung

»Dafür haben wir jetzt keine Zeit«, war lange der Satz, den die Töchter von Rachel Macy Stafford am häufigsten von ihrer Mutter hörten. Die junge Frau verlor sich geradezu in ihrem hektischen Alltag, während sie versuchte, allen Ansprüchen gerecht zu werden. Bis es schließlich nicht mehr weiterging. Nicht für sie, nicht für ihren Partner und vor allem nicht für ihre Kinder. Rachel Macy Stafford zog daraufhin die Reißleine und beschloss, ihr Leben zu ändern. Sie entwickelte ein Programm für mehr Achtsamkeit und Gelassenheit und lernte so auch selbst, endlich wieder bewusst Zeit mit ihrer Familie zu verbringen.

Buchrückseite

Ein Augenöffner für gestresste Mütter

»Dafür haben wir jetzt keine Zeit« war lange der Satz, den die Töchter von Rachel Macy Stafford am häufigsten von ihrer Mutter hörten. Die junge Mutter verlor sich geradezu in ihrem hektischen Alltag, während sie versuchte, allen Ansprüchen gerecht zu werden. Bis es schließlich nicht mehr weiterging. Nicht für sie, nicht für ihren Partner und vor allem nicht für ihre Kinder. Rachel Macy Stafford zog die Reißleine und beschloss, ihr Leben zu ändern. Sie entwickelte ein Programm für mehr Achtsamkeit und Gelassenheit und lernte so, endlich wieder bewusst Zeit mit ihrer Familie zu verbringen.

Deutsche Erstausgabe Über den Autor und weitere Mitwirkende

Rachel Macy Stafford ist Sonderpädagogin, Bloggerin, Buch-Autorin - und Mutter zweier Kinder. Ihre Lektionen für einen entschleunigten Alltag haben weltweit Hunderttausende Frauen inspiriert.

www.handsfreemama.com

Download and Read Online Der Tag, an dem ich aufhörte, „Beeil Dich“ zu sagen: Lektionen einer entspannten Mutter Rachel Macy Stafford #P8R65K4MGQC

Lesen Sie Der Tag, an dem ich aufhörte, „Beeil Dich“ zu sagen: Lektionen einer entspannten Mutter von Rachel Macy Stafford für online ebookDer Tag, an dem ich aufhörte, „Beeil Dich“ zu sagen: Lektionen einer entspannten Mutter von Rachel Macy Stafford Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Der Tag, an dem ich aufhörte, „Beeil Dich“ zu sagen: Lektionen einer entspannten Mutter von Rachel Macy Stafford Bücher online zu lesen. Online Der Tag, an dem ich aufhörte, „Beeil Dich“ zu sagen: Lektionen einer entspannten Mutter von Rachel Macy Stafford ebook PDF herunterladenDer Tag, an dem ich aufhörte, „Beeil Dich“ zu sagen: Lektionen einer entspannten Mutter von Rachel Macy Stafford DocDer Tag, an dem ich aufhörte, „Beeil Dich“ zu sagen: Lektionen einer entspannten Mutter von Rachel Macy Stafford MobipocketDer Tag, an dem ich aufhörte, „Beeil Dich“ zu sagen: Lektionen einer entspannten Mutter von Rachel Macy Stafford EPub