



## Erőmerítő mondatok szoptatás időszakára

1. A szoptatás kezdetben a szülés utáni hónapokban, sok időt igényel, de ez nem marad mindig így.
2. A gyermeked növekedésével egyre több idő fog jutni magadra, a háztartásra, a férjedre.
3. Ne sűrgesd az időt, úgyis pörög magától.
4. Az idő nem megújuló energiaforrás. Napról napra kevesebb. Lehet, hogy a napok hosszúnak tűnnek, de az évek gyorsan telnek és a babádból pillanatok alatt felnőtt ember lesz.
5. Az időnk véges, biztosan nem jut mindenre. Arra viszont igen, ami igazán fontos számunkra. Éld a napodat értékrended szerint. A valóban fontos, értékes dolgokra kerüljön a figyelem, fókusz, energia.
6. A gyermekedbe fektetett idő egy hosszútávú befektetés, nagyobb korában fogod megízlelni a csecsemő és kisgyermekkorban eltöltött minőségi időt.
7. Nyugodtan kérj segítséget a családtól vagy a barátoktól, ha úgy érzed feje tetejére áll a háztartás, egyszer képes leszel összerendezni a gyermek-munka-házimunka egyensúlyát.
8. Nem a telezsúfolt nap, a sok elvégzett teendő, a „pipák” a nap végén hozzák el a lelki békét számodra.
9. Figyelj az okoseszközökhöz való viszonyodra. Azok irányítanak, „beszippantanak”, sok értelmetlen percet, órát elvéve Tőled? Vagy Te vagy a Főnök, aki figyel és irányítja a digitális világban való jelenlétedet?
10. Sokan azt gondoljuk, a baba megszületésével ugyanúgy folytatjuk az életünket, de ez nem így van. Minden átalakul és megváltozik, más lesz a fontossági sorrend. Adj időt magadnak, hogy átlást a napi teendőket.
11. A gyermekednek nem a tökéletes anyára van szüksége, legyél „elég jó” anya - ennyi bőven elég neki.
12. Sokat öleld, ringasd, simogasd a babádat, ezzel nem elkényezteted, hanem arra tanítod, hogy értékes és fontos számodra, ezzel alapozod meg a későbbi önértékelését önmagáról.
13. Nem arra lettünk teremtve, hogy tökéletesek legyünk, hanem arra lettünk teremtve, hogy szeressünk és szeretve legyünk.
14. A gyermeked nem azt kívánja, hogy minden percben játszáll vele, neki az a fontos, hogy ott legyél, elérhető legyél – megfigyel és utánoz – az érzéseidet a gondolataidat a mozdulataidat.
15. Légy jelen a mindennapokban, éld meg az apró percek örömet – neved sokat és békéld meg önmagaddal.
16. Csak a MOST van. Minden a jelenben tud megtörténni. A múlt is a jelenben történt meg, a jövő is majd a jelenben fog történni, ne aggódj előre! Éld meg a pillanatot és raktározd el az érzést, a képeket!
17. Vonatkoztass el attól, hogy éppen mások mit is gondolnak rólad! Ez egy csomó mentális energiát megspórol Neked.
18. Értékeld értékességedet! Különleges, egyedi színfoltja vagy a Világnak.
19. Bízz és higgy magadban! A Nap mindig belülről ragyog.
20. Engedd meg magadnak az énidőt, amikor tölteni tudsz testileg, lelkileg, szellemileg. „Üres kancsóból nem lehet vizet önteni.”

**Szeretettel Neked mindennapokra!**

**Szabóné Kis Éva, Kisgyermekes Szülők Mentora  
Dr. Illés Nóra, Nők a Neten Harmónia Mentora**

