



DESATORO

spokojnej mamy

1. SI TÁ NAJLEPŠIA MAMA, AKÚ TVOJE DETI MÔŽU MAŤ

Už len to, že sa pýtaš samej seba, či si dobrá mama a trápí ťa, či dávaš svojim deťom to, čo potrebujú o tebe hovorí, že tvoje deti a ich šťastie sú pre teba veľmi dôležité. Znamená, že ti na tvojich deťom skutočne záleží, a to je to, čo z teba robí tú najlepšiu mamu, akú si tvoje deti môžu priať.



2. PRESTAŇ SA NEUSTÁLE SPOCHYBŇOVAŤ.

Mama v očiach svojich detí nemá chyby – ľúbia ju takú, aká je.



3. SPOKOJNÁ MAMA – ŠŤASTNÉ DIEŤA – ŠŤASTNÁ RODINA

Staraj sa o seba, dbaj o svoju psychickú a fyzickú pohodu, pravidelne relaxuj, rozvíjaj sa, rob, čo ťa robí šťastnou. Načerpaj energiu, aby si z nej mohla štedro rozdávať svojim milovaným.



4. ŽI TAK, AKO BY SI CHCELA, ABY ŽIVOT ŽILI TVOJE DETI

Všetko začína mamou – nielen život, ktorý si dieťaťu pôrodom dala, ale aj život, ktorý dieťa prežije. Nezabúdaj, tvoje dieťa sa učí pozorovaním – ukáž mu sama na sebe, aký život by si mu priala. Určite to nebude život plný stresu, vyčerpania, neúcty voči samému sebe.



5. NEBUĎ DOKONALÁ MAMA – BUĎ SPOKOJNÁ MAMA

Dokonalosť dusí – sama sebe nastavuješ veľmi úzke hranice, aká by si mala alebo nemala byť. Každé vykročenie z týchto hraníc je pre teba zdrojom frustrácie, hnevu, smútku, pocitu zlyhania. Vymeň dokonalosť za spokojnosť a konečne sa voľne nadýchni.



6. SMIE TO TAK BYŤ

Občas to proste nevyjde – nie je každý koláč ako z cukrárne, nie je každý outfit bez škvrny od jedla či trávy, nie každý deň je doma poriadok. Ale to neznamená, že koláč výborne nechutí, škvrny nie sú pamiatkou na dobrodružstvo s tatom a domácnosť neprežije. A tak to smie predsa byť.



7. ZÁŽITKY SÚ NAJCENNEJŠIE

Z čoho budú ty a tvoje deti šťastnejšie – zo sobotného výletu na hrad alebo celodenného luxovania domácnosti? Čo vás všetkých viac nabije energiou a láskou?



8. ROB TAK, AKO TO CÍTIŠ

„Mala by si toto... mala by si hento... toto by si rozhodne nemala...“ Nevyžiadané rady z každej strany dokážu rozleptať nejedno materské sebavedomie. Zmätená a spochybnená mama, neistá vo svojom materstve, to rozhodne neprospieva nikomu – a najmä nie mame.



Je fajn vypočuť si názor iných, mnohé sa tak dozvieš, ale na konci každého rozhodnutia si predsa ty – nenechaj sa natlačiť do ničoho, v čom sa necítiš komfortne len preto, aby si mala už konečne pokoj.

9. HRANICE SÚ ZÁKLADOM KAŽDÉHO ZDRAVÉHO VZŤAHU – AJ TOHO S DEŤMI

Tak ako hovoríš s láskou „áno“, tak sa nauč povedať s láskou aj „nie“. Tvoji milovaní ťa nebudú ľúbiť menej kvôli tomu, že si im niečo odmietla. Pre nich to môže byť maličkosť, pre teba otázka toho, kam zainvestuješ posledný kus svojej energie. Nastav si pevne svoje hranice, jasne ich komunikuj a dbaj o to, aby si ich dodržiavala ty a aj ostatní.



A ešte niečo: vieš si predstaviť, aké by to bolo pre tvoje deti náročné, ak by si ich vypustila do sveta naučené, že im každý vo všetkom vyhovie? Omnoho viac sklamaní a tráum by si odniesli zo stretu s realitou, že nie vždy im svet vyhovie. Pretože deti sa musia naučiť prijať odmietnutie ako súčasť života.

10. NIE SI LEN MAMA

Stále si aj žena, partnerka, možno začínajúca podnikateľka, kamarátka, dcéra. Materstvo neznamená, že s pôrodom prestávaš byť všetko ostatné. Sú role, ktoré sa dajú na krátky čas „odložiť“, ale sú také, ktoré si ten odklad skutočne nezaslúžia – pretože možno „potom“ a „neskôr“ už nebude na čo nadviazať.

**CHCELA BY SI AJ TY NÁJSŤ V SEBE TÚ SPOKOJNÚ
MAMU, AKOU SI VŽDY TÚŽILA BYŤ?**

Dovoľ mi podporiť ťa v tom mojím darčekom ku Dňu matiek - mimoriadnou ponukou na môj úspešný a absolventkami veľmi oceňovaný 12-týždňový kurz pre všetky mamy, dokonca aj tie budúce,

Svätý grál
MATERSTVA

a to za priam až NEUVERITEĽNÚ CENU,
za akú som ho už veľmi dávno neponúkla.

Toto je **prvý a jediný komplexný kurz o materstve,**
ktorý **NIE JE o deťoch, ale JE O MAMÁCH.**

Všetko dôležité o kurze,
ako aj možnosť zakúpiť si ho, nájdeš na tomto linku.

<https://katarinaruna.sk/den-matiek>



www.katarinaruna.sk