

Matka – Kobieta – Ja

Wiele z nas jest Matkami. No i jesteśmy przecież Kobietami. Czy te dwa elementy się wykluczają?

Czy w momencie kiedy rodzi się dziecko przestajemy być Kobietami, przestajemy być sobą?

Matka to nadal Kobieta – jej świat nie kończy się na macierzyństwie

Kobieta – Matka jest Matką, bo zwykle chciała nią być. Bo kocha nią być. Bo kocha swoje dzieci. Zostając Mamą nie oznacza wcale, że Kobieta musi zrezygnować z siebie, ze swej kobiecości, że ma nie zauważać swoich potrzeb czy realizować siebie. Zostanie mamą to nie łagodna ewolucja, to rewolucja, która obala dotychczasowe „ja” i prowadzi do budowy zupełnie nowej tożsamości. Często słyszymy „Jesteś Matką więc zajmij się dziećmi. Na pracę jeszcze przyjdzie czas. Rozrywka – jak dzieci dorosną?”.

A tak naprawdę to Kobieta ma PRAWO !!! powiedzieć

„Mam dość. Jestem zmęczona. Chcę odpocząć - bez wyrzutów sumienia czy poczucia winy, że jest fatalną Matką”

Jak Matka ma być w zgodzie z Kobieta którą jest?

1. Warto, by była Świadoma siebie, by dostrzegała swoje potrzeby, miała plany oraz przestrzeń do realizacji siebie
2. Warto by, dbała o fizyczność, swoje zdrowie oraz stan emocjonalny
3. Warto, by praktykowała „wieczne wyjścia”, randki z mężem/partnerem czy spotkania z przyjaciółką, co nie jest oznaką egoizmu, tylko zdrowego rozsądku
4. Warto, by dbała o własny Komfort – tak, by pokazywać swoim pociechom, że oprócz dbania o Innych, człowiek musi dbać również o swoje potrzeby
5. Warto, by realizowała się w życiu pozamacierzyńskim, które Ją uszczęśliwia
6. Warto, by pozwalala sobie na przyjemności, doceniała siebie i robiła sobie niespodzianki
7. Cudownie byłoby, gdyby spełniała swoje marzenia, miała plany i realizowała swoje pasje
8. Warto by, czerpała radość z bycia sobą
9. Warto, by praktykowała Codzienną Wdzięczność i Uwagę
10. Koniecznie ma być Sobą, Kobieta, Matką – w takiej kolejności.

Bo tylko Spełniona i Szczęśliwa Kobieta jest Spełnioną i Szczęśliwą Matką

Jestem sobą ! I dobrze mi z tym !

Jestem Kobieta ! Jakie to piękne i jakie ważne !

Jestem Matką ! Spełnioną Kobieta ! Szczęśliwą Osoba !