2. modul: POGLEJ VASE IN POSKRBI ZASE

POVZETEK VSEBINE

Visoko senzitivne mame smo v manjšini, prav tako naši otroci, zato se pogosto počutimo drugačne, kot da je z nami nekaj narobe. Primerjamo se z drugimi in se težko postavimo zase in za otroka na asertiven in spoštljiv način.

Ne poznamo dovolj dobro svojih potreb in pogosto smo preveč osredotočeni na druge, zato skrb zase postavljamo prevečkrat na zadnje mesto.

Visoko senzitivni otroci nas zelo čutijo, zato pogosto s svojim obnašanjem sporočajo, da moramo bolje poskrbeti zase ali kaj spremeniti v odnosu do njih.

Ko si ti v redu, je vse lažje, bolj si umirjena in učinkovita, bolj si povezana z intuicijo, lažje držiš prostor težkih čustvom otroka (in svojim), bolje zaznaš, kdaj postaviti mejo, otrok je bolj umirjen in življenje je lepše.

Kje začeti?
Vzemi si več krajših odmorov preko dneva in poskrbi, da se boš dobro naspala. Poišči način, da boš vsak dan vsaj 10 minut zares v stiku s sabo, da preveriš, kako si, kaj čutiš in kaj potrebuješ. Poskrbi tudi, da boš našla načine, da se lahko izraziš in povežeš s podobnimi mamami. Tvoja energija bo veliko bolj pretočna in bolje se boš počutila, če se boš dovolj gibala in ob tem uživala.

Pri tem pa ne pozabi na drobne korake in vztrajnost.
Bodi sočutna, prijazna, nežna in potrpežljiva s sabo (kot bi bila s kom drugim v podobni situaciji).

VPRAŠANJA ZA POGLOBITEV

1. Kaj zate pomeni skrb zase?

2. Kaj ti gre pri tem dobro, kaj že delaš?

3. Kaj ti manjka, kaj želiš izboljšati?

4. Izberi največ 3 stvari za boljšo skrb zase, ki se ti zdijo najpomembnejše v tem trenutku in naredi konkreten načrt – kaj, kdaj, kdo/kaj ti lahko pomaga (npr. vsak dan preberem 2 str. knjige, 1x/teden grem sama na polurni sprehod, 1x/teden peljem otroke v varstvo ali najamem varuško).

5. Tvoja vprašanja za naslednje srečanje z odgovori na vprašanja: