

MAMO – CARPE DIEM, czyli kilka sekretów WYJĄTKOWEGO MACIERZYŃSTWA

written by Ewa Koziół

Żyjemy w szalenie szybkich czasach, w których nie ma chwili na życie. Biegniemy tak szybko, że widzimy jedynie w kalendarzu upływający czas.

Czy o to chodzi? Czy nasze życie to wyłącznie zarabianie i wydawanie na nowy telewizor, lepszy telefon? Czy tym jest życie? Ciągłą pracą i brakiem chwili odpoczynku?

Zapominamy również, że kiedyś staniemy się babciami, bardzo często schorowanymi i w jakiś sposób zniedołężniałymi osobami; czy chcesz wtedy być samotna? OCZYWIŚCIE, ŻE NIE! Nikt nie chce być samotny.

Czy kiedy będziesz już naprawdę starą kobietą, chcesz, aby Twoje dzieci – zamiast rozmawiać z Tobą – patrzyły w telefon lub tablet, zdawkowymi słowami odpowiadając: „Tak, świetny pomysł”, kompletnie nie mając pojęcia, o czym mówisz?

Czas w końcu się obudzić. Nasze życie nie tak powinno wyglądać, ale to od nas zależy, jakie będzie.

Czas zwolnić, bo nie potrzeba nam aż tyle; najczęściej naprawdę wystarczy to, co jest. Czy oznacza to, że powinniśmy zapomnieć o marzeniach?

Oczywiście, że nie. Marzenia to część człowieczeństwa, ale czy faktycznie wszystkie musimy spełniać od razu?

Czy faktycznie nie możemy zrobić sobie czasem przerwy od

marzeń? Choćby raz w tygodniu?

Wiele kobiet tłumaczy się, że muszą pracować, jednak czy praca nie staje się jedynie ucieczką lub dążeniem do posiadania wszystkiego? Pamiętajcie: każdy, dosłownie KAŻDY etap naszego życia ma swój czas. Jest czas na dzieciństwo, na młodość; jest czas na szaleństwo, na macierzyństwo; jest czas na pracę, jest czas na podróż. Niekiedy trudno połączyć wszystkie na raz.

10 sekretów wyjątkowego macierzyństwa



Poznaj 10 sekretów, które sprowadzą Twoje macierzyństwo na ziemię, do poziomu życia. Przyjrzyj się swojemu macierzyństwu. Jak często patrzysz swoim dzieciom w oczy? Kiedy Twój wzrok błądzi z laptopa w telefon lub do garnka z zupą, zapominamy być tu i teraz. Kiedy ostatni raz patrzyłaś swojemu dziecku prosto w oczy?

1. **Odłóż swój telefon.** Przestań robić dziesiątki zdjęć czy kręcić filmiki swoim dzieciom, które potem wrzucisz je na Instagram czy Facebook. Chociaż wspaniale dokumentują życie najmłodszych, powodują, że zbyt często skupiamy się na robieniu zdjęć, zamiast na tym, co faktycznie dzieje się przed obiektywem.
2. **Nie ukrywaj łez.** Nie ma nic złego, że dzieci zobaczą Twój płacz. Jesteś człowiekiem, a życie to nie bajka. Każda z nas ma wzloty i upadki. Płacz sprawia, że życie staje się prawdziwe.
3. **Śmieję się.** Mimo że „płacz oczyszcza”, równie istotny i potrzebny bywa śmiech. Ciesz się, znajdź ludzi, którzy potrafią Cię rozśmieszyć, oglądaj komedie, przebywaj w miejscach, w których jest wesoło i ciesz się życiem.
4. **Miej czas,** by zamknąć oczy i posłuchać. Wiatru, śpiewu ptaków, spokojnego oddechu dziecka podczas snu jego śmiechu. Bądź.
5. **Przytulaj** swoje dzieci tak często, jak możesz, i sadzaj je na swoim kolanie. Nadejdzie czas, że stanie się to rzadkością.
6. **Wstań przed dziećmi.** Niech to będzie Twój nowy nawyk. Dzięki tym kilku chwilom jesteś w stanie uspokoić umysł i przygotować się na nadchodzący dzień. Wypij kawę, pomódl się, pomedytuj, wycisz, poobserwuj świat na zewnątrz. Bądź gotowa na życie.
7. **Wspólny posiłek to wspólny posiłek.** Nieważne, czy jest śniadaniem, obiadem czy kolacją. Wspólne posiłki zbliżają i tworzą rodzinę. Nie pozwól, aby ten czas zabrał Ci telefon, znajomy lub telewizor. To czas, kiedy świętujesz, że nie jesteś samotna, że masz rodzinę.
8. **Nie zapominaj o sobie.** Jak często zatracasz się w obowiązkach, które stają się ważniejsze od Twoich pasji i potrzeb? Maluj, pracuj w ogrodzie, biegaj, czytaj, pływaj, śpiewaj, spędzaj czas z przyjaciółkami – to wszystko wnosi radość do Twojego życia.
9. **Bądź wdzięczna.** Kiedy wiatr wieje w oczy, nietrudno pogrążyć się w żałości. Nie rób tego. Każdego wieczoru

poszukaj jednej rzeczy, za jaką jesteś wdzięczna: wspaniały mąż, zdrowe i mądre dzieci, spokój, stabilizacja, uroczy pies... Bądź wdzięczna.

10. **Bądź aktywna.** My, mamy, często myślimy, że od biegania są ojcowie. BŁĄD! Bądź mamą, która buduje zamki, bawi się w chowanego, gra w piłkę. Bądź częścią życia swoich dzieci, a nie biernym obserwatorem.

Chcesz poznać 5 pozostałych sekretów i otrzymać e-book spełnionej mamy?

Zapisz się do newslettera:

[ulp id='mMsXIVmRnNpf1vwv']