

Zadowolona mama - gatunek zagrożony wyginięciem?

written by Ewa Kozioł

Dawniej kobiety miały przy sobie całą wioskę, która pomagała wychować dziecko: mamę, siostrę, babcię, ciotkę; wszyscy chcieli jej pomagać. Dziś współczesna kobieta jest SAMA. Sama jak palec. Nieliczne z nas mają rodzinę chętną do pomocy; większość – włącznie ze mną – może powiedzieć, że prawda troszkę mija się z rzeczywistością.

Jeśli w dodatku jesteś kobietą taką jak ja, która pilnuje swojego domu jak oka w głowie i nie chce, aby komercja, cukier i toksyczna chemia gościły w jej domu, Twoje pomocne kręgi dramatycznie zawężają się do kilku osób.

Mam wspaniałego męża, który wspiera mnie i który pomaga mi, kiedy tylko może; gdyby nie on, wiele z tego, co zrobiłam w ostatnich kilku latach, nie powstałoby na pewno.

Z drugiej strony wiele zależy od nas samych, od naszych umiejętności adaptacji i akceptacji; od charakteru i sposobu, w jaki dbamy o swoje życie.

Jak to robiłam, że w ciągu 5 lat, mając pod opieką trójkę malutkich dzieci, wydałam cztery książki, opracowałam trzy kursy internetowe i od zera zaczęłam prowadzić blog, który każdego miesiąca odwiedza setki tysięcy Polek? Jak mogę znaleźć czas na robienie domowej chemii, kosmetyków czy dbanie o ogród?

Myślisz, że jest to proste? Za każdym razem, gdy jadę chociażby do Warszawy, towarzyszą mi trójka dzieci, mąż i pies

(!), ponieważ życie ma swój scenariusz. Mimo to cieszę się, że dzieci są ze mną we wszystkim, bo dzięki nim jestem tym, kim jestem.

Słowa kluczowe? Determinacja, zęby w ścianę, produktywność i technika, bo odpowiednie wykorzystanie nowoczesnej techniki może nam pomóc.

Nie, nie jestem idealną mamą, chociaż chciałabym jak diabli. Chciałabym nie krzyczeć, być super spokojną i opanowaną kobietą. Nie jestem nią. Czy to oznacza, że jestem złą mamą? Czy to oznacza, że nie daję sobie rady? Czy to oznacza, że krzywdzę swoje dzieci?



Życie płynie swoim nurtem. Nie jest perfekcyjnie, bo perfekcjonizm to dla mnie odchylenie od normy, anomalia. I chociaż powinniśmy dążyć do doskonałości, perfekcja jest nieosiągalna i musimy to zaakceptować.

Kiedyś chciałam być idealną mamą, co sprawiało, że czułam się

naprawdę źle i miewałam ogromne wyrzuty sumienia; chciałam potrafić wcielać w życie porozumienie bez przemocy i inne techniki, jednak moje dzieci okazywały się cwańsze

Jedno muszę powiedzieć: z każdym kolejnym dzieckiem próg stresu gwałtownie się zmniejsza (to tak w miarach pocieszenia).

Teraz, zamiast żyć pod presją, staram się cieszyć z życia każdego dnia. Mimo że nie jest idealnie, chcę zauważać drobnostki, których kiedyś nie dostrzegałam. Zaakceptowałam to, jak wiele mogę zrobić, ograniczyłam rzeczy niepotrzebne i pokochałam niedoskonałość i minimalizm.

Zmieniłam priorytety, zaczęłam dbać o siebie. Paradoksalnie, kiedy zaczęłam dbać o to, jak JA się czuję, czy JA jestem wypoczęta – stres znika o wiele szybciej, a mój próg „wytrzymałości” niespodziewanie wzrasta.

Dzieci wywracają nasz normalny świat do góry nogami, czy nam się to podoba czy nie. Życie bez stresu nie istnieje, nawet jeśli bardzo byśmy chciały, ponieważ człowiek z natury lubi coś robić. A skoro uwielbiamy tworzyć, stres zawsze będzie obecny w naszym życiu. Co możesz zrobić, to uśmiechnąć się do siebie i powiedzieć, że starasz się żyć w harmonii z sobą, mając za wykładnię swoje priorytety na dany okres życia; że chcesz iść dalej; że tak wiele już robisz.



Bądź dla siebie wyrozumiała. Nie oczekuj od życia, że będzie różowe; szukaj tego „różu” każdego dnia. Wieczorem znajdź czas dla siebie i pomyśl choć nad jedną rzeczą, za którą jesteś wdzięczna, z której jesteś dumna. Pokochaj codzienność i niedoskonałość – to działa cuda.

**Jeśli chcesz wiedzieć więcej o tym
jak korzystając z życia będąc mamą,
[zajrzyj tutaj.](#)**