

The background of the entire page is a soft, painterly illustration. It depicts a woman with dark hair tied back, wearing a light-colored, long-sleeved dress, sitting on a low ledge or bench. She is looking down at an open book in her lap. The setting is a series of nested arches, each painted a different pastel color: green, orange, and purple. The light filters through the arches, creating a warm, serene atmosphere. In the foreground, on a wooden surface, there is a speckled ceramic mug filled with coffee, a green notebook with a small plant illustration, and a black pen. To the left of the arches, a grey cloth hangs on a wooden peg, and a small drawing of a house and tree is pinned to the wall. A vase with a leafy branch sits on a shelf within the arches. In the bottom right corner, there are some wooden toys, including a stacking ring toy and a small wooden horse on wheels.

Мама, верни себя

21 день заботы о себе,
восстановления и маленьких
семейных ритуалов

Адриан Нортвейл

Адриан Нортвейл
Мама, верни себя. 21
день заботы о себе,
восстановления и маленьких
семейных ритуалов

*<https://litres.ru/74395793>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Материнство умеет незаметно превратить любовь в самоотречение: сначала вы отдаёте ребёнку время, потом силы, а однажды обнаруживаете, что самой себе почти не остались. Эта книга предлагает 21 день, чтобы вернуть женщину, которая не исчезла, а лишь слишком долго была последней в собственном списке. Каждый день даёт маленькую практику: медитацию, заботу о теле, работу с эмоциями, семейный ритуал, игру с ребёнком, разговор с партнёром, финансовую или творческую задачу. Не ради образа идеальной матери. Ради дома, в котором мама не выживает, а живёт. Потому что ребёнку нужна не женщина, принесённая ему в жертву, а живая, тёплая и внутренняя целая мама, рядом с которой можно научиться тому же.

Содержание

1-й день: Связь с внутренней мамой	4
Заключение	16
Заключение	24
Заключение:	31
Заключение:	38
Конец ознакомительного фрагмента.	44

Адриан Нортвейл
Мама, верни себя.
21 день заботы о
себе, восстановления
и маленьких
семейных ритуалов

1-й день: Связь с
внутренней мамой

Дорогие мамы, добро пожаловать на первый день курса «21 день для создания супер-мамы». Сегодня мы начнём удивительное путешествие, в ходе которого будем исследовать образ идеальной мамы, скрытый в глубине нашего сердца, и научимся устанавливать с ним связь.

Энергетическая карта на сегодня: «Внутренняя мудрость»

В сердце каждого человека таится бездонная мудрость, особенно в вас, мамах. Сегодняшняя энергетическая карточ-

ка напоминает нам, что истинная мудрость исходит изнутри, а не извне. Столкнувшись с трудностями в воспитании детей, попробуйте сначала успокоиться и прислушаться к голосу своего сердца — вы с удивлением обнаружите, что ответ часто находится именно там.

Тема медитации: познакомьтесь со своим внутренним образом идеальной матери

У каждого из нас в сердце есть образ идеальной мамы: она может быть нежной, сильной, мудрой или полной творческого потенциала. Этот образ может быть сформирован нашим опытом в родной семье, социально-культурными влияниями или самыми сокровенными желаниями нашего сердца. Сегодня мы с помощью медитации познакомимся с этой внутренней идеальной мамой и установим с ней связь.

Упражнение: 10-минутная медитация с визуализацией и диалогом с вашим идеальным образом матери

Сейчас, пожалуйста, найдите тихое и уютное место и сядьте. Сделайте несколько глубоких вдохов, полностью расслабьте тело. Закройте глаза и представьте, что вы идёте по красивой тропинке. В конце тропинки находится дверь, за которой расположено пространство, где обитает ваша идеальная мама.

Медленно подойдите к этим дверям, почувствуйте биение своего сердца, ощутите ожидание и волнение. Когда будете готовы, осторожно приоткройте дверь.

Что вы видите? Возможно, уютную гостиную, залитую

солнцем кухню или тихий сад. В этом пространстве вы видите образ своей идеальной мамы. Возможно, она очень похожа на вас, а может быть, совсем не похожа. Внимательно посмотрите на её внешность, выражение лица, позу.

А теперь попробуйте поговорить с ней. Расскажите ей о своих сомнениях, тревогах и радостях. Прислушайтесь к тому, что она скажет, какой совет она вам даст? Как она относится к воспитанию детей? Какую мудрость и любовь отражают её глаза?

Проведите с ней немного времени, почувствуйте силу и утешение, которые дарит вам её присутствие. Запомните это ощущение, ведь в любой момент вы сможете вернуться сюда, чтобы найти руководство и силу.

Когда будете готовы, медленно откройте глаза и вернитесь в реальность. Потратьте немного времени на то, чтобы записать свои переживания и ощущения.

Ежедневная практика: в процессе воспитания детей часто спрашивайте себя: «Как поступила бы моя идеальная мама?»

Очень важно перенести опыт сегодняшней медитации в повседневную жизнь. Столкнувшись с трудностями в воспитании ребенка, остановитесь и спросите себя: «Как поступила бы моя идеальная мама?» Этот простой вопрос поможет вам вновь соединиться с внутренней мудростью и сделать более разумный выбор.

Например, когда ребенок устраивает истерику, вы може-

те почувствовать беспокойство или раздражение. В этот момент сделайте глубокий вдох и вспомните образ своей идеальной мамы. Как бы она справилась с такой ситуацией? Возможно, она сохранила бы спокойствие, терпеливо выслушала бы потребности ребенка или творчески отвлекла бы его внимание.

Помните, что цель этого упражнения не в том, чтобы вы стали безупречной «супермамой», а в том, чтобы помочь вам обрести внутреннюю силу и мудрость и стать лучшей версией себя.

Цитата об энергии мамы: «Внутри меня есть безграничная мудрость и сила, и я верю, что могу стать лучшим проводником для своего ребенка».

**Небольшая игра для взаимодействия с ребенком:
«Мамин волшебный посох»**

Подготовьте «волшебную палочку» (это может быть ручка или любой предмет в форме палочки). По очереди берите палочку в руки и говорите: «Если бы я была самой лучшей мамой в мире, я бы...», а затем поделитесь своей идеей. Эта игра не только укрепит взаимоотношения между вами и ребенком, но и поможет вам раскрыть в себе образ идеальной мамы.

Маленькое счастье для мамы: сегодня крепко обнимите себя и поблагодарите за все свои усилия и старания.

Вопросы для саморефлексии:

Каким я представила себе образ идеальной мамы во время сегодняшней медитации? Какие её качества я ценю больше всего?

В чём разница между моим нынешним подходом к воспитанию и моим идеальным образом мамы? Как я могу сократить этот разрыв?

С какими ситуациями в повседневной жизни, связанными с воспитанием детей, я сталкиваюсь чаще всего, и что вызывает у меня разочарование или замешательство? Как моя внутренняя мудрость могла бы помочь мне справиться с этими ситуациями?

Дорогие мамы, помните: быть хорошей мамой не означает быть безупречной. Настоящая мудрость заключается в том, чтобы принимать свои несовершенства и при этом постоянно учиться и расти. Образ идеальной мамы в вашем сердце — это не критерий для самооценки, а маяк, указывающий вам путь.

В ближайшие дни часто возвращайтесь к сегодняшнему упражнению. Когда вы чувствуете растерянность или усталость, закройте глаза и обратитесь к той внутренней идеальной маме. Пусть её мудрость и любовь окружают вас, даря вам силу и смелость.

В то же время помните: каждый ребёнок уникален, и у каждой семьи своя особенная ситуация. Ваша внутренняя мудрость поможет вам найти подход, который лучше всего подходит вам и вашему ребёнку. Верьте в себя, верьте свое-

му внутреннему голосу.

В заключение давайте завершим сегодняшний урок с чувством благодарности. Благодарим жизнь за то, что она дала нам возможность стать матерями, благодарим за способность учиться и расти, а также благодарим тот образ идеальной мамы в нашем сердце, который всегда нас поддерживает.

Завтра мы продолжим это удивительное путешествие и узнаем, как создать мощный утренний энергетический ритуал. Ждем вас!

Не забудьте сегодня вечером перед сном заполнить свой «Дневник материнской энергии»:

Оценка энергетического уровня за сегодня (1–10 баллов)

Три вещи, за которые я сегодня больше всего благодарна

Небольшие достижения сегодня

План действий на завтра, наполненный позитивной энергией

Желаю тебе прекрасного вечера, до завтра!

День 2: Утренний ритуал для поднятия энергии



Энергетическая карточка дня: «Утреннее солнце»

Дорогие супер-мамочки, добро пожаловать на второй день нашего 21-дневного курса. Сегодня мы сосредоточимся на создании эффективной утренней рутины, которая наполнит каждый день позитивной энергией. Подобно утреннему солнцу, мы заставим наш внутренний свет сиять с са-

мого начала дня.

Цитата об энергии мамы: «Каждое утро — это возможность начать всё сначала. Давайте встретим новый день с благодарностью и надеждой».

Почему утренний ритуал так важен?

Как мамам, наш день часто начинается с суеты с того самого момента, как просыпаются дети. Однако, если мы сможем уделить себе немного времени тишины и покоя до того, как дети проснутся, ритм и качество всего дня значительно улучшатся.

Утренний ритуал позволяет:

помочь нам начать новый день с спокойным и сосредоточенным настроением, предоставить время для размышлений и планирования, чтобы наши действия были более целенаправленными, укрепить наше самосознание и осознание необходимости заботиться о себе, повысить общее чувство счастья и продуктивность.

Создайте свой утренний энергетический ритуал

Сегодня мы выполним два простых, но наполненных энергией упражнения: 5-минутную утреннюю медитацию благодарности и 5-минутное определение намерений. В совокупности эти два упражнения помогут вам начать новый день с позитивным, благодарным и целеустремленным настроением.

5-минутная утренняя медитация благодарности

Найдите тихое место, где можно сесть — это может быть

ваша кровать, удобное кресло или любой уголок в доме. Закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и полностью расслабьтесь.

Теперь начните вспоминать о том, за что вы благодарны в своей жизни. Это могут быть как крупные, так и мелкие вещи. Возможно, это ваше крепкое здоровье, ваши милые дети, уютный дом или просто пение птиц, которое вы слышали сегодня утром, проснувшись.

Про себя скажите: «Я благодарен...», а затем назовите то, за что вы благодарны. Постарайтесь перечислить как минимум пять вещей. Каждый раз, когда вы вспоминаете об одной из них, позвольте чувству благодарности наполнить всё ваше тело.

В конце снова сделайте глубокий вдох и медленно откройте глаза.

5-минутное определение намерения

После медитации благодарности нам нужно сформулировать чёткое намерение на сегодня. Это не просто составление списка дел, а определение того, как вы хотите прожить этот день и каким человеком хотите стать.

Закройте глаза и снова сделайте глубокий вдох. Представьте себя в конце этого дня. Каким вы хотите себя видеть? Терпеливым? Полным энергии? Творческим?

Теперь сформулируйте 3–5 чётких намерений на сегодня, используя конструкции «Я —...» или «Я буду...». Например:

● Я — мама, полная терпения и понимания.

● Я буду относиться к своей семье с любовью и сочувствием.

● Я сосредоточусь на настоящем и буду наслаждаться каждым мгновением, проведенным с детьми.

● Я выделю для себя 15 минут, чтобы позаботиться о себе.

Ясно представьте себе эти намерения, как будто они уже осуществились. Почувствуйте, каково это — когда вы становитесь такой.

Наконец, сделайте глубокий вдох, медленно откройте глаза и начните свой день с этими позитивными намерениями.

Ежедневная практика: выделите для себя 15 минут тишины до того, как ребенок проснется

Чтобы этот утренний ритуал стал частью вашей повседневной жизни, мы рекомендуем вам каждый день, до того как дети проснутся, уделять себе 15 минут тишины. Эти 15 минут можно посвятить описанной выше медитации и постановке намерений, а также другим занятиям, которые важны для вас.

Вот несколько предложений:

Медитация в положении сидя

Йога-растяжка

Ведение дневника

Чтение вдохновляющих книг

Прослушивание хорошей музыки

Наслаждаться первыми лучами утреннего солнца на балконе или у окна

Помните, эти 15 минут принадлежат только вам. Не позволяйте ничему помешать вам насладиться этим драгоценным временем. Возможно, вам придется проснуться чуть раньше, чем обычно, но поверьте, это того стоит.

Небольшая игра для взаимодействия с детьми: «Утренний круг благодарности»

Хотя мы подчеркиваем важность проведения утреннего ритуала до того, как ребенок проснется, мы также можем включить некоторые практики, дающие положительную энергию, в общение с ребенком.

Попробуйте эту игру «Утренний круг благодарности»:

Во время завтрака или перед выходом из дома вся семья собирается в круг. Каждый по очереди называет одну вещь, за которую он благодарен. Это может быть благодарность родным или признательность за прекрасные моменты жизни. Поощряйте участие детей, помогая им с раннего возраста прививать привычку быть благодарными.

Маленькое счастье для мамы: насладитесь чашкой теплого напитка в тишине

Во время ваших 15 минут тишины приготовьте себе чашку любимого напитка. Это может быть ароматный кофе или успокаивающий травяной чай. Медленно наслаждайтесь этим напитком, чувствуйте, как тепло проникает в каждую

клетку тела, и наслаждайтесь этим маленьким счастьем, принадлежащим только вам.

Вопросы для самоанализа

В конце дня уделите немного времени размышлениям над следующими вопросами:

Как утренний ритуал повлиял на мой день?

Удалось ли мне реализовать намерение, которое я поставил перед собой сегодня утром?

Как я могу создать для себя больше моментов, наполненных положительной энергией, в суе повседневной жизни?

Заключение

Дорогие мамы, создание эффективного утреннего ритуала может потребовать некоторого времени и практики. Вначале вам, возможно, будет немного сложно или непривычно. Но поверьте: если вы будете придерживаться этого ритуала, он принесет огромные изменения в вашу жизнь.

Подобно утреннему солнечному свету, ваше внутреннее сияние будет постепенно усиливаться благодаря этому ритуалу. Вы обнаружите, что стали более спокойными, терпеливыми и полными энергии, чтобы справляться с различными вызовами дня.

Помните: забота о себе — это первый шаг к заботе обо всей семье. Когда вы начинаете каждый день с позитивным настроением, чувством благодарности и любовью, эта положительная энергия естественным образом передается вашим детям и близким.

Давайте вместе с нетерпением будем ждать утреннего света завтрашнего дня, стремиться стать лучше и проводить ещё больше прекрасных моментов с семьёй. Спокойной ночи, дорогая супермама, до завтра!

День 3: Искусство терпения



Энергетическая карточка на сегодня: «Спокойная гладь озера»

Дорогие супермамы, добро пожаловать на третий день нашего 21-дневного курса. Сегодня мы рассмотрим тему, которая имеет огромное значение для каждого родителя — искусство терпения.

Цитата о материнской энергии: «Терпение — это не способность ждать, а способность сохранять позитивный настрой».

В процессе воспитания детей терпение часто оказывается тем качеством, в котором мы больше всего нуждаемся, но которое при этом иссякает быстрее всего. Столкнувшись с шалостями, плачем или повторяющимися проблемами ребенка, мы можем почувствовать себя совершенно измотанными и даже потерять самообладание. Однако терпение — это не только добродетель, но и навык, который можно развивать и укреплять.

Сегодня давайте, используя образ «спокойной глади озера», научимся сохранять внутреннее спокойствие среди жизненных бурь.

Тема медитации: развитие безграничного терпения по отношению к ребенку

Представьте, что вы стоите на берегу тихого озера. Поверхность озера гладкая, как зеркало, в ней отражаются голубое небо и белые облака. Легкий ветерок вызывает едва заметные ряби, но озеро быстро возвращается к покою. Именно такое состояние терпения мы сегодня и будем развивать — снаружи могут быть волнения, но внутри всегда сохраняется покой.

Упражнение: 10-минутная дыхательная медитация с сосредоточением на образе спокойной глади озера

Найдите тихое место, сядьте и закройте глаза. Сделайте

глубокий вдох, а затем медленно выдохните.

Представьте, что вы сидите на берегу прекрасного озера. Вода в озере прозрачная и чистая, гладь — ровная, как зеркало.

В такт с дыханием сосредоточьте внимание на поверхности озера.

На вдохе представьте, как на поверхности озера появляются легкие ряби. На выдохе наблюдайте, как рябь постепенно исчезает, а поверхность озера вновь становится спокойной.

Продолжайте дышать и представлять себе это, ощущая, как ваше сердце постепенно успокаивается.

Если появятся посторонние мысли, не беспокойтесь. Представьте, что они — листья, падающие на поверхность озера и мягко уплывающие прочь.

Дышите таким образом в течение 10 минут.

В конце сделайте глубокий вдох, медленно откройте глаза и почувствуйте внутреннее спокойствие.

Практика в повседневной жизни: когда чувствуете раздражение, представьте себя спокойной гладью озера, по которой постепенно утихают ряби

В повседневной жизни, особенно когда вы чувствуете раздражение или эмоции вот-вот выйдут из-под контроля, попробуйте использовать этот образ «спокойной глади озера». Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и представьте, что вы — эта спокойная гладь озера. Любые беспокойства —

лишь временные ряби, которые скоро исчезнут.

Небольшая игра для родителей и детей: «Медитация на озере»

Эта игра поможет ребенку научиться контролировать свои эмоции и развивать терпение.

Подготовка

Найдите тихое место, это может быть как в помещении, так и на улице.

Порядок игры:

Предложите ребенку сесть рядом с вами и закрыть глаза.

Мягким голосом помогите ребенку представить себя спокойной гладью озера.

Пусть ребенок сделает глубокий вдох и почувствует, как дыхание влияет на «поверхность озера».

Попросите ребёнка про себя сосчитать до 10, сохраняя при этом спокойствие «поверхности озера».

По окончании поговорите об этом чувстве спокойствия и о том, как его применять в повседневной жизни.

Маленькое счастье для мамы: сегодня подарите себе небольшую награду. Это может быть чашка ароматного кофе или 15 минут уединения. Отпразднуйте тот важный шаг, который вы сделали в развитии своего терпения.

Вопросы для самоанализа: вспомните, в каких ситу-

ациях в последнее время вам особенно не хватало терпения? Как вы сможете применить сегодня изученные навыки, когда в следующий раз столкнётесь с подобной ситуацией?

Важность развития терпения

Терпение имеет решающее значение не только в воспитании детей, но и оказывает глубокое влияние на общее качество нашей жизни. Вот несколько важных причин, по которым стоит развивать терпение:

Улучшение отношений с ребенком

Когда мы относимся к детям с терпением и пониманием, мы можем построить более глубокие и позитивные отношения с ними. Дети чувствуют, что их уважают и понимают, и благодаря этому становятся более открытыми к общению и сотрудничеству с нами.

Снижение стресса

Нетерпеливость часто сопровождается стрессом и тревогой. Умение сохранять терпение помогает нам лучше справляться со стрессом и поддерживать психическое здоровье.

Подача личного примера

Лучший способ обучения для ребенка — подражание. Проявляя терпение, мы прививаем ребенку этот важный жизненный навык.

Развитие навыков решения проблем

Терпение позволяет нам подходить к трудностям более спокойно и рационально. Это применимо не только к воспи-

танию детей, но и к различным жизненным ситуациям.

Укрепление самоконтроля

Развитие терпения — это, по сути, тренировка нашей способности к самоконтролю. Эта способность очень полезна при столкновении с различными искушениями и трудностями в жизни.

Как развивать терпение в повседневной жизни

Практика осознанности

Помимо медитации «Озерная гладь», о которой мы узнали сегодня, вы можете попробовать и другие формы практики осознанности, такие как сосредоточение на дыхании, сканирование тела и т. д. Выделяйте на практику 5–10 минут каждый день.

Отсроченное удовлетворение

Сознательно откладывайте некоторые мгновенные удовольствия. Например, когда вам хочется сразу же проверить уведомления на телефоне, попробуйте подождать 5 минут, прежде чем это сделать.

Упражнения в замедленном темпе

Выберите какое-нибудь повседневное занятие, например, чаепитие или мытье посуды, и выполняйте его, намеренно замедляя движения. Сосредоточьтесь на каждой детали и ощущениях.

Устанавливайте реалистичные ожидания

Ставьте разумные ожидания как по отношению к детям, так и к себе. Помните, что рост и изменения требуют време-

ни.

Позитивный внутренний диалог

Когда чувствуете раздражение, подбадривайте себя позитивными фразами. Например: «Я могу сохранять спокойствие», «Это временно».

Определите триггеры

Определите ситуации, в которых вы легко теряете терпение, и заранее настройтесь на них психологически.

Практикуйте эмпатию

Когда ребенок вызывает у вас раздражение, попробуйте посмотреть на ситуацию с его точки зрения. Постарайтесь понять его чувства и потребности.

Сделайте перерыв

Когда чувствуете, что терпение на исходе, устройте себе небольшой перерыв. Сделайте глубокий вдох, выпейте глоток воды или ненадолго выйдите из комнаты.

Отмечайте небольшие успехи

Обращайте внимание на каждый небольшой прогресс в проявлении терпения и отмечайте его. Это будет мотивировать вас продолжать свои усилия.

Ищите поддержки

Поделитесь своим опытом и трудностями с другими родителями. Взаимная поддержка и ободрение помогут вам сохранить мотивацию.

Заключение

Помните, что развитие терпения — это непрерывный процесс. Некоторые дни могут быть сложными, но это совершенно нормально. Важно продолжать практиковаться и проявлять заботу о себе. Когда вы чувствуете разочарование, вернитесь к медитации «Озеро», которую вы изучили сегодня. Позвольте этому спокойствию вновь наполнить ваше сердце.

Сегодня вечером, перед сном, уделите несколько минут тому, чтобы проанализировать пережитое за день. Возможно, вы с удивлением обнаружите, что в какой-то момент, когда, казалось бы, вы могли бы потерять терпение, вам удалось сохранить спокойствие. Гордитесь своими успехами и с нетерпением ждите новых вызовов и роста завтра.

Не забудьте записать свои сегодняшние ощущения и открытия в «Дневнике маминой энергии». Завтра мы рассмотрим ещё одну важную тему и продолжим это увлекательное путешествие к самосовершенствованию. Спокойной ночи, дорогая супермама, пусть твои сны будут такими же спокойными и прекрасными, как поверхность озера.

4-й день: Время заботы о себе



Энергетическая карта на сегодня: «Объятие любви»

Дорогая супермама, добро пожаловать на 4-й день 21-дневного курса. Сегодня мы будем изучать очень важную тему: заботу о себе. Как мама, ты, возможно, часто отдаёшь всю свою любовь и внимание семье, забывая при этом по-

заботиться о себе. Но помни: только полюбив себя, ты сможешь дарить больше любви другим. Сегодняшняя энергетическая карточка — «Объятие любви». Давайте вместе научимся дарить себе теплое объятие.

Тема медитации: научиться любить себя, чтобы переполняющая любовь могла дариться другим

Прежде чем приступить к сегодняшней медитативной практике, давайте сначала задумаемся над одним вопросом: когда вы в последний раз по-настоящему проявили заботу о себе? Многие мамы, возможно, обнаружат, что уже давно не уделяли себе должного внимания. Мы часто считаем, что тратить время на себя — это эгоистично. Но на самом деле всё обстоит с точностью до наоборот: забота о себе — это важная основа, позволяющая нам постоянно дарить любовь другим.

Представьте себе, что вы — кувшин, а ваша любовь — это вода в этом кувшине. Если вы будете постоянно наливать воду другим, но никогда не наполнять кувшин для себя, в конце концов он станет пустым и больше не сможет дарить воду другим. Поэтому научиться любить себя — это вовсе не эгоизм, а, напротив, ключ к тому, чтобы мы могли продолжать любить других.

Упражнение: 15-минутная медитация на любовь, сначала направьте любовь себе

А теперь давайте вместе выполним сегодняшнее медитативное упражнение. Найдите тихое и удобное место, где

можно сесть — это может быть диван, кровать или коврик для йоги. Закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и полностью расслабьте тело.

Сначала сосредоточьте внимание на области сердца. Представьте, что в центре вашей груди находится тёплый светящийся шар, символизирующий безусловную любовь.

С каждым вдохом этот свет становится всё ярче и больше. Почувствуйте, как это тепло и любовь распространяются по всему вашему телу.

Теперь произнесите про себя следующие фразы. Вы можете повторять их про себя или произносить вслух: «Пусть я обрету покой», «Пусть я буду здоров», «Пусть я буду счастлив», «Пусть я буду полон любви».

После каждой фразы сделайте глубокий вдох, чтобы эти прекрасные пожелания по-настоящему проникли в ваше сердце.

Затем вспомните что-нибудь, что вы сделали для своей семьи совсем недавно. Может быть, вы приготовили для ребенка обед с любовью или поддерживали супруга в трудный момент. Скажите себе: «Я горжусь собой, я отлично справилась».

Теперь представьте, что самый любимый вами человек стоит перед вами и говорит: «Спасибо тебе, ты замечательная мама». Позвольте этой похвале и бла-

годарности проникнуть в ваше сердце.

Наконец, снова сосредоточьтесь на светящемся шаре в области сердца. Почувствуйте, как эта любовь и тепло наполняют всё ваше тело. Скажите себе: «Я достойна любви, и я тоже способна любить».

Медленно откройте глаза и почувствуйте это спокойствие и любовь.

Ежедневная практика: каждый день выделяйте 30 минут «времени для мамы», чтобы заниматься тем, что вам нравится

По завершении медитативного упражнения давайте поговорим о том, как включить заботу о себе в повседневную жизнь. Начиная с сегодняшнего дня, выделяйте ежедневно 30 минут «времени для мамы»; в течение этих 30 минут вы можете заниматься чем угодно, что вам нравится. Вот несколько предложений:

Чтение

Возьмите ту книгу, которую давно хотели прочитать, но так и не находили на это времени, и погрузитесь в мир слов.

Примите ванну

Приготовьте тёплую ванну, добавьте в неё любимые эфирные масла или соли для ванны, чтобы расслабить тело и душу.

Физические упражнения

Займитесь йогой, танцами или любым другим видом спорта, который вам нравится, чтобы наполнить тело энер-

гией.

Творчество

Рисуйте, ведите дневник, играйте на музыкальном инструменте — дайте волю своему творчеству.

Косметические процедуры

Нанесите маску, сделайте маникюр, ухаживайте за волосами — побалуйте себя.

Медитация или молитва

Успокойтесь и поговорите со своим внутренним «я».

Слушайте музыку

Включите свою любимую музыку, закройте глаза и позвольте музыке исцелить вашу душу.

Садоводство

Ухаживайте за растениями и ощутите чудо жизни.

Насладитесь чаем

Заварите чашку любимого чая и наслаждайтесь каждым глотком.

Общайтесь с друзьями

Позвоните хорошему другу, поделитесь своими радостями и печальями.

Помните: эти 30 минут принадлежат только вам. Не отказывайтесь от них из-за чувства вины или по другим причинам. Вы заслуживаете этого времени — оно принесет пользу не только вам, но и вашей семье. Только счастливая мама может создать счастливую семью.

Цитата об энергии мамы: «Любить себя — это не

эгоизм, а источник, который позволяет любви течь непрерывно».

**Небольшая игра для взаимодействия с ребенком:
«Передача любви»**

Сегодня поиграйте с ребенком в игру «Передача любви». Вся семья садится в круг, и каждый по очереди рассказывает о том, чем он гордится в последнее время. Остальные участники искренне хвалят и поддерживают его. Эта игра не только укрепляет семейные узы, но и учит ребенка самоутверждению и уважению к другим.

Маленькое счастье для мамы: сегодня купите себе букет цветов или горшок с любимым растением. Каждый раз, глядя на него, напоминайте себе, что нужно относиться к себе с добротой.

Вопросы для самоанализа: «Какие свои потребности я чаще всего игнорирую? Как я могу лучше удовлетворить эти потребности?»

Заключение:

Дорогая мама, надеюсь, сегодняшний урок помог вам осознать важность заботы о себе. Помните: любовь к себе — это не эгоизм, а важная основа, позволяющая нам постоянно дарить любовь другим. Начиная с сегодняшнего дня, каждый день обнимайте себя и говорите себе: «Я замечательная, я достойна любви».

Когда ты начнешь относиться к себе с добротой, ты обнаружишь, что жизнь становится лучше. У тебя появится больше терпения и любви к близким, и ты сможешь легче справиться с различными жизненными вызовами. Давай вместе научимся любить себя и станем более счастливой и энергичной супермамой!

Завтра мы продолжим это путешествие, наполненное любовью и ростом. Не забудьте записать свои сегодняшние ощущения и открытия в «Дневнике маминой энергии». Жду встречи с вами на следующем занятии!

5-й день: Цвета эмоций



Энергетическая карта на сегодня: «Радужный мост»

Дорогая супермама, добро пожаловать на пятый день нашего 21-дневного курса. Сегодня мы исследуем очень интересную и важную тему: цвета эмоций. Представьте себе: если бы у наших эмоций были цвета, как бы это выглядело?

Возможно, радость — это яркий желтый цвет, гнев — огненно-красный, а спокойствие — нежный голубой. Сегодня мы научимся распознавать и принимать различные эмоции с помощью цветов. Это не только поможет нам лучше понять себя, но и улучшит общение с детьми.

Цитата из «Энергии мамы»: «Эмоции — как радуга: каждый цвет имеет свой смысл и свою красоту».

Важность распознавания эмоций

Как мамы, мы каждый день сталкиваемся с различными эмоциональными вызовами. Иногда мы можем чувствовать разочарование или гнев из-за поведения ребенка; иногда — тревогу из-за давления на работе и в семье. Распознавать и понимать эти эмоции очень важно, ведь только поняв свои эмоции, мы сможем лучше ими управлять и позитивно реагировать на различные жизненные ситуации.

Связывание эмоций с цветами помогает нам более наглядно осознавать и выражать свои чувства. Например, когда мы злимся, мы можем представить, что эта эмоция имеет ярко-красный цвет. Благодаря такой визуализации нам легче распознать переживаемую эмоцию и принять соответствующие меры для её регулирования.

Принятие всех эмоций

Важно помнить, что все эмоции нормальны и имеют своё значение. Так же, как каждый цвет в радуге прекрасен, каждая наша эмоция имеет свою ценность. Мы не должны пытаться подавлять или отрицать какие-то эмоции, а должны

научиться принимать их, понимать и выражать здоровым образом.

Например, когда мы чувствуем грусть, мы можем представить себе эту эмоцию в виде темно-синего цвета. Мы можем позволить себе прочувствовать эту грусть, понять её причину, а затем найти подходящий способ выразить и выпустить её — например, поделиться с другом или записать свои мысли в дневник.

Медитативное упражнение: 15-минутная медитация «Цветное дыхание»

А теперь давайте вместе выполним сегодняшнее медитативное упражнение. Найдите тихое место, удобно сядьте или лягте. Закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и полностью расслабьте тело.

Представьте, что вы стоите на прекрасном радужном мосту. Этот мост перекинут через спокойную гладь озера, а вокруг раскинулся зеленый лес.

Теперь сосредоточьтесь на своём дыхании. Представьте, что, вдыхая, вы вдыхаете спокойный голубой воздух. Этот голубой цвет наполнен тишиной и умиротворением.

Когда вы выдыхаете, представьте, что вы выдыхаете напряжение красного цвета. С каждым выдохом напряжение и стресс в вашем теле постепенно уходят.

Продолжайте дышать таким образом, чувствуя, как

голубое спокойствие постепенно наполняет ваше тело, а красное напряжение постепенно уходит.

Теперь представьте себе другие цвета на радужном мосту. Жёлтый символизирует радость, зелёный — надежду, а фиолетовый — творчество. С каждым вдохом позвольте одному из этих цветов наполнять ваше тело.

Почувствуйте разные эмоции и энергию, которые дарят вам эти цвета. Примите их и позвольте им свободно течь.

Наконец, представьте, как все эти цвета гармонично сосуществуют в вашем теле, создавая красоту, подобную радуге.

Сделайте несколько глубоких вдохов, медленно откройте глаза и завершите медитацию.

Ежедневная практика: описывайте эмоции с помощью цветов

Сегодняшнее ежедневное упражнение заключается в том, чтобы описывать свои эмоции с помощью цветов и научить этому своих детей. Это не только поможет вам лучше распознавать и выражать свои эмоции, но и поможет детям научиться распознавать и выражать свои чувства.

Вот несколько конкретных рекомендаций:

Создайте «палитру эмоций»

Вместе с ребенком нарисуйте большую палитру с различными цветами. Затем обсудите, какие эмоции может сим-

волизовать каждый цвет. Например, красный может означать гнев, желтый — радость, синий — спокойствие и т. д.

Ежедневная «проверка настроения»

В разное время дня (например, утром после пробуждения, во время обеда, вечером перед сном) проводите с ребенком «проверку эмоций». Спрашивайте друг друга, как вы себя чувствуете в данный момент, и каким цветом можно описать ваше текущее настроение.

Дневник эмоций

Поощряйте ребенка (и себя) ежедневно фиксировать изменения настроения с помощью цветов. Можно рисовать цветными карандашами в календаре или отмечать их наклейками разных цветов.

Бутылочка эмоций

Подготовьте несколько прозрачных бутылочек и акварельные краски разных цветов. Когда вы или ребенок испытываете сильные эмоции, выберите цвет, символизирующий это настроение, добавьте его в воду и встряхните бутылочку. Наблюдение за тем, как цвет распространяется по воде, помогает успокоиться.

Дыхательная техника с цветами

Когда ребенок (или вы сами) испытываете сильные эмоции, можно применить медитацию «Цветное дыхание», которую мы сегодня изучили. Например, если вы чувствуете гнев, представьте, что вдыхаете успокаивающий синий цвет, а выдыхаете гневный красный.

Игра для родителей и детей: «Угадай эмоцию»

Подготовьте несколько цветных карточек и коробку с надписями, обозначающими различные эмоции. Каждый по очереди вытягивает из коробки одну эмоцию, а затем выражает её с помощью жестов и мимики; остальные должны угадать, о какой эмоции идёт речь, и выбрать соответствующую цветную карточку. Эта игра не только увлекательна, но и помогает ребёнку лучше понимать и выражать различные эмоции.

Маленькое счастье для мамы: сегодня подарите себе небольшую награду. Это может быть чашка вашего любимого цветочного чая или тихое созерцание красивой картины. Во время созерцания обратите внимание на то, как эти цвета влияют на ваше настроение.

Вопросы для самоанализа:

Какой цвет сегодня лучше всего отражает ваше общее настроение? Почему?

Какие эмоции, связанные с каким цветом, вы испытываете чаще всего? О чём это вам говорит?

Какие новые открытия вы сделали о своих эмоциях после того, как стали описывать их с помощью цветов?

Считаете ли вы, что использование цветов для выражения эмоций помогает вам в общении с ребёнком? Почему?

Заключение:

Дорогая супермама, сегодня мы научились использовать цвета для распознавания и принятия различных эмоций. Помните: так же, как каждый цвет радуги уникален и прекрасен, у каждой нашей эмоции есть своё значение и ценность. Понимая и принимая эти эмоции, мы можем лучше ими управлять, а также лучше понимать и поддерживать наших детей.

В ближайшие дни продолжайте применять изученные сегодня навыки, чтобы наполнить свою жизнь богатыми эмоциональными красками. В то же время не забывайте заботиться о своих собственных эмоциях. Когда вы почувствуете, что эмоции вот-вот выйдут из-под контроля, вернитесь к сегодняшней медитации «Цветное дыхание» и позвольте спокойному синему цвету наполнить ваше тело и душу.

Завтра мы продолжим наше путешествие и узнаем, как сохранять сосредоточенность в суматохе. Ждем вашего участия! Спокойной ночи, пусть ваши сны этой ночью будут наполнены прекрасными цветами радуги.

6-й день: Повышение концентрации



Энергетическая карта дня: «Лазерный луч»

Дорогие мамы, добро пожаловать на шестой день нашего 21-дневного курса. Сегодня мы рассмотрим тему, которая имеет огромное значение для каждой мамы: повышение концентрации. В эпоху информационного перенасыщения и постоянных отвлекающих факторов развитие и поддержание

высокой концентрации для нас является одновременно вызовом и необходимым навыком.

Представьте себе, какие чудеса произойдут, если вы сможете сосредоточить всё своё внимание на одной точке, как лазерный луч? Правильно: так же, как лазерный луч способен разрезать сталь, высокая концентрация внимания позволяет нам преодолевать любые трудности и выполнять задачи, которые кажутся невозможными.

Как мамы, мы каждый день сталкиваемся с бесчисленными отвлекающими факторами и прерываниями. Плач детей, нагрузка по дому, сроки на работе, а также соблазны социальных сетей — всё это постоянно отвлекает наше внимание. Однако, когда мы научимся сохранять сосредоточенность в суматохе, мы не только сможем более эффективно выполнять задачи, но и станем примером для своих детей, научив их важности сосредоточенности.

Сегодня давайте вместе научимся повышать уровень сосредоточенности, чтобы стать мощным и точным лазерным лучом!

Тема медитации: Сохранение концентрации в хаосе

Прежде чем приступить к сегодняшней медитативной практике, давайте сначала разберемся, почему концентрация так важна для нас.

Во-первых, высокая степень сосредоточенности значительно повышает нашу рабочую эффективность. Когда мы полностью погружаемся в выполнение одной задачи, мы

справляемся с ней быстрее и качественнее, а это значит, что у нас остается больше времени, чтобы проводить его с семьей или уделять внимание себе.

Во-вторых, концентрация помогает нам лучше понимать и запоминать информацию. Будь то освоение новых навыков на работе или внимательное выслушивание детей, когда мы проводим с ними время, сохранение концентрации позволяет нам глубже понимать и проникаться происходящим.

Кроме того, сосредоточенность помогает нам снизить уровень стресса и улучшить качество жизни. Когда мы сосредоточены на текущей задаче, наш мозг входит в состояние «потока», которое не только повышает эффективность, но и дарит чувство удовольствия и удовлетворения.

Наконец, развитие способности к сосредоточенности помогает нам лучше контролировать свои эмоции. Когда мы способны сосредоточиться на настоящем, а не мучиться сожалениями о прошлом или тревогами о будущем, мы можем более спокойно и рационально справляться с различными жизненными вызовами.

Упражнение: 10-минутная медитация с созерцанием пламени свечи (можно использовать электронную свечу)

А теперь давайте приступим к сегодняшней медитативной практике. Это упражнение называется «медитация созерцания свечи» и эффективно тренирует нашу способность к сосредоточению. Если вас беспокоят вопросы безопасно-

сти, можно использовать электронную свечу.

Найдите тихое место, зажгите свечу (или включите электронную свечу) и поместите её на уровне глаз на расстоянии примерно 1 метра.

Сядьте в удобную позу, держа спину ровно, но не напряженно. Сделайте несколько глубоких вдохов, чтобы расслабить тело.

Мягко сфокусируйте взгляд на пламени свечи. Не прищуривайтесь, а смотрите на пламя мягким взглядом.

Когда ваше внимание начнёт сосредотачиваться на пламени, вы, возможно, заметите ореол вокруг него или изменения цвета самого пламени. Это нормально, продолжайте сосредотачиваться.

Если ваши мысли начнут блуждать, не вините себя. Мягко верните внимание к пламени.

Продолжайте это упражнение в течение 10 минут. Если вы почувствуете усталость в глазах, можете ненадолго закрыть глаза, чтобы отдохнуть, а затем начать заново.

В конце упражнения мягко закройте глаза и почувствуйте состояние своего тела и ума. Возможно, вы почувствуете себя более спокойным и сосредоточенным.

Это упражнение не только повышает нашу сосредоточенность, но и помогает успокоить ум и уменьшить беспокой-

ство. По мере углубления практики вы обнаружите, что вам становится всё легче входить в состояние сосредоточенности.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.