# 12 Я позволяю себе быть идеальной

Взрослые прописи для молодых мам



Ливанова Екатерина

Екатерина Ливанова

# Я позволяю себе быть неидеальной. Взрослые прописи для молодых мам

«Издательские решения»

**Ливанова Е. А.**

Я позволяю себе быть неидеальной. Взрослые прописи для молодых мам / Е. А. Ливанова — «Издательские решения»,

Материнство — это не только про любовь и привязанность к своему ребенку, но и про усталость, бесконечные тревоги и сомнения, самокритику и желание все бросить.«Я позволяю себе быть неидеальной» — это взрослые прописи для молодых мам, которые помогают справиться с тяжелыми эмоциональными состояниями.

© Ливанова Е. А.
© Издательские решения

# Содержание

Предисловие 6
Глава 1. Я — мама 7
Конец ознакомительного фрагмента. 10

# Я позволяю себе быть неидеальной. Взрослые прописи для молодых мам

**Екатерина Александровна Ливанова**

*Корректор* Варвара Георгиевна Нефедьева

© Екатерина Александровна Ливанова, 2026

ISBN 978-5-0071-4985-3
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Предисловие

Нет более уязвимого периода в жизни женщины, чем время, когда она только становится мамой. Именно в этот период активируются все потаенные страхи и сомнения. Молодая мама часто винит себя, осуждает, запрещает злиться, сравнивает себя с другими. На этом жизненном этапе каждая мама сталкивается с огромным количеством стресса, подавляя его, ставя себя на второй, третий или даже четвертый план.

Эта тетрадь не будет учить вас быть идеальной мамой, наоборот, она поможет услышать свои потребности и выбрать те действия, которые могут помочь.

Также вы встретите дневник эмоций, который можно заполнять ежедневно или даже несколько раз в день, правильного способа не существует.

Помните, сначала маску на себя, а затем на своего ребенка!

# Глава 1. Я — мама

Когда мы готовимся к материнству, смотрим разные видео, читаем книги, то не думаем, что в какой-то момент можем включиться в гонку под названием «Идеальная мама». Однако, после рождения ребенка, проводя с ним или с ней все больше времени, в какой-то момент критикующий голос из самых потаенных уголков души начинает настойчиво и бескомпромиссно шептать различные ужасы. Наша задача не спорить с этим голосом, а помочь ему стать более мягким и поддерживающим: написать мысль, присвоить ее и повторить.

**Перепишите медленно эту мысль.**

Мне можно быть неидеальной мамой.

Я имею право на отдых.

Я достаточно хорошая мама

Я могу выбирать достаточно хорошее вместо идеального.

Я учусь быть матерью. Необязательно знать всё сразу.

Мне сейчас трудно, и я достаточно стараюсь.

Материнство — часть моей жизни, а не вся моя личность.

Я могу уставать, это нормально.

Я могу уставать от материнства и любить своего ребенка одновременно.

Отдых не нужно заслуживать.

Я могу хотеть побыть в одиночестве.

Я вижу только часть чужой жизни, а не всю ее целиком.

Мои чувства не делают меня плохой мамой.

Мои ошибки не делают меня плохой мамой.

# 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.