12+

Я позволяю себе быть неидеальной

Взрослые прописи для молодых мам



Ливанова Екатерина

Екатерина Ливанова

Я позволяю себе быть неидеальной. Взрослые прописи для молодых мам

https://litres.ru/74757033
ISBN 9785007149853

Аннотация

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.

Содержание

Предисловие 5
Глава 1. Я — мама 6
Конец ознакомительного фрагмента. 12

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.