

A close-up photograph of a hand holding a lit sparkler. The hand is wearing a light-colored, textured knit sweater. The sparkler is bright and glowing, with many sparks flying out. The background is dark and out of focus, showing a person's face in the shadows.

MãeDFULNESS
ESPECIAL DIA DA MÃE

UM PRESENTE
(DOS PAIS)

PARA TODAS AS MÃES

OSUAVEMILAGRE

Queridas Mães,

Aqui fica um presente - não só para hoje mas para todos os dias - que vem direitinho dos Pais e não são flores, chocolate nem pequenos almoços na cama.

São 7 atitudes que podemos aprender com eles, sobre Parentalidade Consciente e auto-cuidado.

Se quiseres, imprime a página seguinte e guarda-a , num local visível ou de todos os dias, para que fiquem bem presentes no teu coração de Mãe.

☆ assumirmos as nossas necessidades pessoais, sem queixume nem agressividade, não nos colocarmos em último lugar na fila , nem estarmos à espera que apareça alguém para nos salvar.

☆ Mantermo-nos mais neutras, pragmáticas, sem reatividade emocional, em situações de desafio ou de conflito transmitindo a calma e o conforto que a criança no fundo está a precisar.

☆ Usarmos mais vezes o humor, a descontração, catastrofizarmos menos, lembrando aos nossos filhos da importância da leveza na vida.

☆ Não querermos dar conta deste mundo e do outro, mostrando a nossa imperfeição e limites (e limitações) inerente a sermos apenas humanas, não fazermos gala da perfeição, nem sermos intolerantes ao erro - o que fará magia pela auto-estima das nossas crianças.

☆ Não abdicarmos dos nosso sonhos, planos, realização profissional e pessoal enquanto somos na mesma Pais e Mães.

☆ Confiarmos, termos menos preocupações e permitirmos que as crianças arrisquem, tomem a iniciativa e se sintam empoderadas, o que faz magia pela auto-confiança das crianças.

☆ Ligarmos menos a regras e rotinas, e banhos e sopas e roupas que combinam, darmos espaço para a criança estar, ser, falar.

Feliz Dia(s) , queridas Mães!

O suave milagre e Academia de Parentalidade Consciente

Com Amor,

o suave milagre



parentalidade do bem



www.osuavemilagre.com
www.academiadeparentalidade.com