



MAMY SPOSOBY NA TROSKĘ O SIEBIE

Podczas 5 warsztatów z cyklu „Mamo, zatroszcz się o siebie” uczestniczki rozważały różne perspektywy dbania o siebie. Zapytane, czym jest TROSKA O SIEBIE odpowiadały:

„to umiejętność odpuszczania oczekiwań, których nie jestem w stanie zrealizować w danym momencie”,

„dbaniem o swoje potrzeby, stawienie siebie i swoich potrzeb na 1. miejscu”,

„zdolność do proszenia o pomoc i akceptowania tej pomocy”,

„nierobieniem sobie wyrzutów sumienia”,

„nieporównywaniem się z innymi”,

„dawaniem sobie przestrzeni na emocje”,

„dostrzeganiem potrzeb i stawianiem ich na szali z codziennymi obowiązkami tak, aby emocje i potrzeby wygrywały”,

„akceptacją moich niemożności i wiarą, że życie jest mimo wszystko w moich rękach”,

„znajdowanie drogi do siebie i podążanie nią, mimo że bywa kręta i tłoczna”,

„zatroszczenie się o własny komfort psychiczny”,

„zaopiekowanie przeszłości”,

„pozwalanie sobie na własną przestrzeń”,

„zauważanie swoich potrzeb i pragnień i spokojne, świadome dążenie do nich”,

„kontakt z innymi”,

„świadome i celowe dostrzeżenie swoich potrzeb”,

„wdzięczność za to, że mam się dobrze i jestem szczęśliwa”,
„stawianie granic”,
„przyciśnięcie siebie”,
„umiejętność wyciszenia własnych emocji, powiedzenia sobie – STOP, teraz JA”,
„wyartykułowanie swoich potrzeb, to czas przeznaczony tylko dla mnie i w sposób w jaki mam ochotę go aktualnie spędzić”,
„akceptowanie swoich ograniczeń”,
„nieumniejszanie dyskomfortowi, który przeżywam, przyjmowanie go z akceptacją i czułością”.
"uwaga na to co czuję, myślę, co mówię, jak reaguje moje ciało",
"zostawienie sobie przestrzeni na to, co przeżywam",
"zadbanie i odszukanie własnych wartości",
"akceptowanie kosztów, które ponoszę w drodze do wartościowych dla mnie działań".

A dla Ciebie? Czym jest dbanie o swój dobrostan?

Projekt dofinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności -Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Rządowego Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich NOWEFIO na lata 2021 – 2030 realizowanego przez Centrum OPUS.