



Anyák születik

# Hogyan legyünk sikeres anyák?

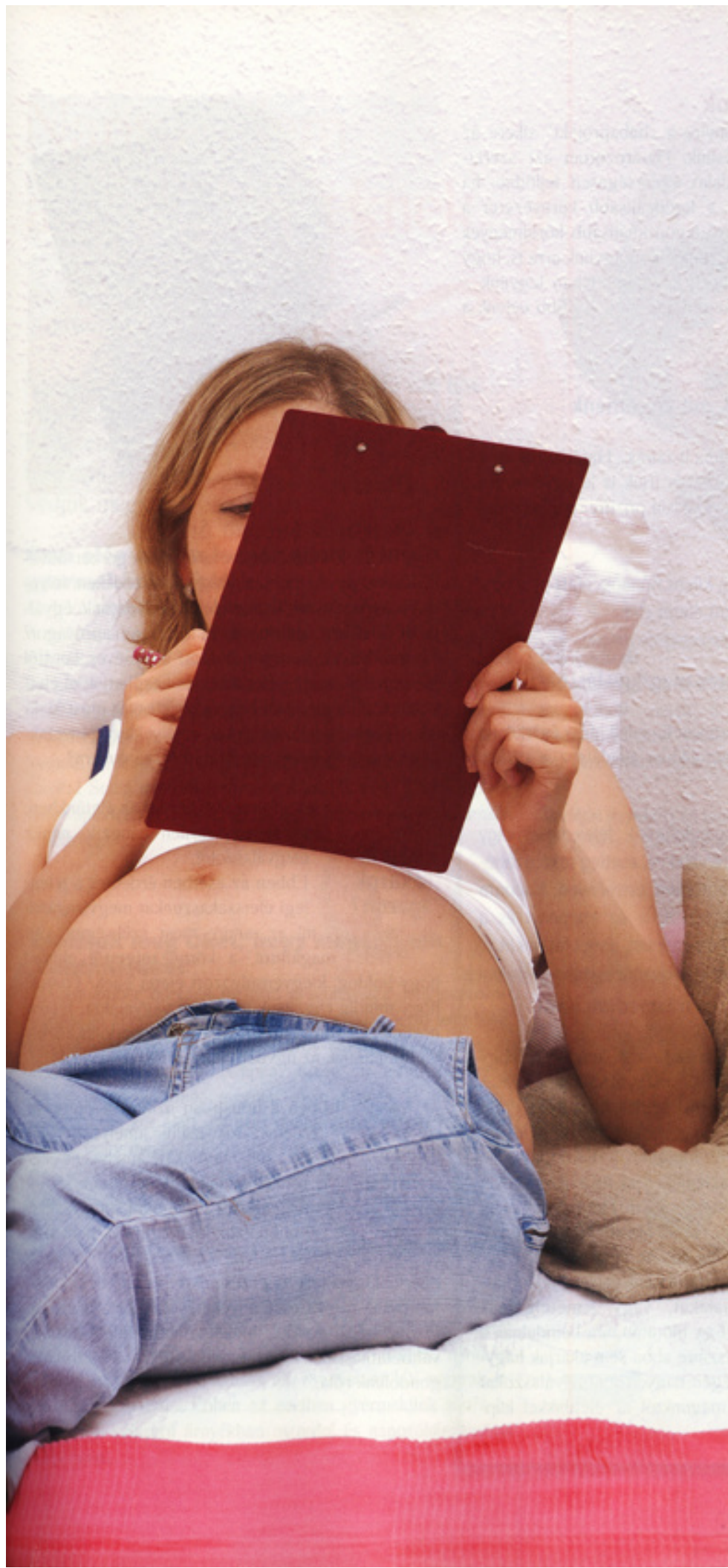
## I. rész

### Kilenc hónap – kilenc állomás

*Amikor a várva várt kisember megjelenik az életünkben, gyakran összezavarodunk, szorongunk, úgy érezzük, többé nem élhetjük megszokott életünket, és a terveinken is változtatnunk kell. Tehetünk-e valamit annak érdekében, hogy összehangoljuk megváltozott világunkat személyes céljainkkal, és mégis továbbhaladjunk az elképzelt úton?*

A boldog családi élet titka, hogy megtanuljuk használni belső erőforrásainkat. Ennek első lépéseként meg kell ismernünk saját magunkat. Nem csak vágyainkkal, de rossz érzéseinkkel is ideje szembenéznünk, hiszen csak azon tudunk változtatni, amit ismerünk. A leghatékonyabban úgy dolgozhatunk önünkön, életünkön, ha magunk mellett tudunk egy képzett külső támogatót, aki folyamatosan visszajelzéseket ad nekünk. Ehhez hívtuk segítségül Bagdi Bella készségfejlesztő tréneret és életvezetési tanácsadót. Szerinte egy hatékony változást elősegítő folyamathoz, egy új életkép világra hozásához is kilenc hónap szükséges – egy-egy feladattal. Ezeket az állomásokat mutatjuk be új, kilencrészes sorozatunkban.





## A tréner tanácsa

A tervezés és az önfejlesztés megalapozásának elengedhetetlen feltétele önmagunk megismerése. Az első hónap abban segít, hogy a lehető legjobban rálássunk önmagunkra és mindarra, akik vagyunk. Sokan azt sem tudják, mit akarnak igazán, csak érzik, hogy a jelenlegi helyzetet változtatni kell. Az első szakasz pontosan erről szól: mi az, amin változtatni akarok, és mi a célom ezzel? Milyen esemény/helyzet vált ki belőlem olyan reakciókat, amelyekben nem érzem jól magam, miért érzek így, ahogy érzek, miket gondolok magamban közben, naponta hányszor ismétlem őket stb. Ahhoz, hogy a változásokat elősegítő eszközök a lehető leghatékonyabban működjenek, szükséges, hogy a változni vágyók legyenek nyitottak a saját igényeikre, megérzéseikre, figyeljenek önmagukra és a környezetükből érkező visszajelzésekre. Amikor elhatározzuk, hogy megváltoztatjuk életünk valamelyik területét, a háttérben mindig van belső szándék, egy elérni kívánt cél. Ezt kell minél pontosabban megfogalmazni.



**Anya születik**

## Kismama-célok

Kismamaként többnyire a „babaprojekt” sikere az elsődleges törekvésünk. Határozottan azt szeretnénk, ha a pocaklakó egészségesen fejlődne, ha megteremthetnénk a legideálisabb környezetet a számára, és a lehető legoptimálisabb körülmények között és módon szülhetnénk. Vágyunk arra is, hogy párunk érdeklődésének középpontjában legyünk – most már mind a ketten. De mi a legfőbb célunk a terhesség idején?

### 1. Képzeld el, mit szeretnénk

A várandósság csupa listairás... Határozzuk meg pontosan a célunkat, és írjuk is le egyes szám első személyben, ráadásul pozitív megfogalmazásban.

*Példa: A terhesség kilenc hónapja alatt nyugodt és kiegyensúlyozott életet élek.*

### 2. Önmegismerés megfigyeléssel

Egy hónapig tudatosan figyeljük meg és írjuk le, mi az, ami önmagunkban akadályoz a célunk elérésében.

*Példa: Gyakran gondolunk-e félelemmel vagy negatívan valamire/valakire, esetleg sokáig rágódnunk egy már megtörtént eseményen. Naponta néhány szóval jegyezzük le az eseményt és a hozzá kapcsolódó érzéseinket, gondolatainkat.*

### 3. Önmegismerés írásmeditációval

Ez az egyik leghatékonyabb módszer, hogy válaszokat kapjunk a magunkkal kapcsolatos kérdéseinkre. Rákérdezhetünk bármilyen érzésünkre vagy testi tünetre, bármire, amire kíváncsiak vagyunk önmagunkról. Készítsünk ki papírt, írószeret, lazítsunk. Írjuk fel a kérdésünket a lap tetejére, és kezdjünk írni. Határozzuk meg, hogy teleírunk két A4-es oldalt. Állandóan mozogjon a kezünk, ne álljunk meg, ha úgy érezzük, nincs több gondolatunk, akkor rajzolgasunk hullámvonalakat, vagy ismételgessük ugyanazt a szót. Egy idő után újra beindulnak a gondolataink, és szinte abba sem akarjuk hagyni az írást... A végén nagyon fontos válaszokat kaphatunk saját magunktól az életünkkel kapcsolatban.



## A gyakorló anyuka érzései

Gyermeünk megszületése a felelősségérzet növekedésével jár. Az önbizalom gyakran csökken, felfutdik, képes leszek-e megfelelni a feladatnak, egyáltalán: életben tudom-e tartani ezt az apróságot? Előkerülhet az is, vajon a kicsi hány éves korától folytathatjuk a saját életünket, és kezdetjük el életpályánk (újra)építését. Hogyan lehet már most kiaknázni azokat a lehetőségeket, amelyek az igényeinknek megfelelő életet teremthetnek számunkra?

Ez a legfontosabb kérdés az életünkben, és bár egyszerűen hangzik, nehéz megválaszolni.

**Mit is akarok igazán?**

Ebben az esetben érdemes a jelenlegi életszakaszunkat megvizsgálni: mi az, amire most szükségem van magamtól, a környezetemtől ahhoz,

hogy boldog, kiegyensúlyozott életet éljek? Fontos, hogy mindig rögzítsük írásban a vágyainkat, hiszen nekünk is nehéz több ezer kavargó gondolat között dűlőre jutnunk az ügyben, hogy mit is akarunk...

**Miért**

Ebben a hónapban azokra a dolgokra érdemes fókuszálni, amelyekben jól érezzük magunkat, amelyeket szeretünk csinálni, és hogy miért... No meg azokra a dolgokra, amelyekben nem érezzük jól magunkat, nem szeretünk benne lenni, és hogy mindezt miért... Figyeljünk az érzéseinkre, és jegyezzük le a fontosnak tartott eseményeket, valamint a hozzájuk fűződő belső gondolatainkat. Ahhoz, hogy valamin változtathassunk, fontos tudnunk, hogy valójában mit gondolunk róla.