

*Anyának lenni nagy próbatétel és felelősség. Feladatunkat megfelelő önbizalom nélkül nehezebben tudjuk ellátni, emiatt gyakran lelkiismeret-furdalással, félelmekkel küszködünk.*



A helyes önértékeléshez és az önzetlen szeretet-adáshoz nagyon fontos, hogy önmagunkat is elfogadjuk és szeressük. Ha nem vagyunk magunkkal harmóniában, sokkal nehezebb elfogadni a terhesség okozta változásokat, és hinni, hogy párunknak még így is ideális társa vagyunk. Ha nem szeretjük magunkat eléggé, nem hisszük el azt sem, hogy csemeténk vagy a családtagjaink feltétel nélkül szeretnek minket. Életünk folyamán rengeteg negatív kritikát, sérelmet halmoztunk fel, ez akadályoz bennünket abban, hogy eléggé bizzunk önmagunkban. Naponta felvetődhet a kérdés: jó anya vagyok-e, eléggé szeretem-e a gyermekemet, a legjobbat adom-e neki?

A legjobban úgy tudunk dolgozni „magunkon”, ha van mellettünk egy képzett tréner, egy külső támogató, aki visszajelzéseket ad nekünk.

### **Bagdi Bella készségfejlesztési tréner tanácsai az önbizalomról:**

Egyszer egy tanítvány megkérdezte a mestert, miként lehet, hogy a társai körében mindenki boldog rajta kívül. Azért, felelte a mester, mert megtanulták mindenben felfedezni a jóságot és a szépséget. A tanítvány visszakérdezett: én miért nem látok mindenütt jóságot és szépséget? Mert amit nem látsz magadban, azt magadon kívül sem láthatod – így a mester. Az önbizalomhiány mindig az önszeretet hiányának a következménye. Ha azt szeretném elérni, hogy több önbizalmam legyen, hogy a környezetem jobban elfogadjon, elismerjen, és kiteljesedett nőnek érezzem magam a társam mellett, először saját magamat kell elfogadnom, elismernem és megszeretnem. Beleértve azokat a tulajdonságaimat is, amelyekkel nem vagyok megelégedve. Fel kell fedeznünk magunkban a szeretetre méltóságot és a szépséget, hogy mindezek láthatóvá váljanak mások számára is. Amikor a gyermekünk valami rosszat csinál, fel sem vetődik bennünk, hogy ne szeressük. Bár fegyelmezzük, sőt: haragudhatunk is, de sosem szününk meg szeretni őt, hiszen feltétel nélkül elfogadjuk olyannak, amilyen. A környezetem mindig úgy viszonyul hozzám, ahogyan én viszonyulok saját magamhoz. Csak azt képes látni bennem, amit én láttatni engedek magamból. Ha én sem ismerem fel az értékeimet, hogyan várhatnám el bárkitől is, hogy ő felismerje?

*(A tréner elérhető a szerkesztőségen keresztül.)*



**Anya születik**

A változáshoz 21 nap szükséges: ha 21 napig mindennap rendszeresen egy dologra irányítjuk a figyelmünket, az megszokássá válik, mert a „tudatalattinknak” legalább ennyi időre van szüksége egy új program rögzítéséhez. Ezért nagyon-nagyon fontos, hogy egyetlen napot se mulasztunk el a gyakorlásból. Ha önző és szerénytelen dolognak tartjuk magunkat dicsérni, akkor 21 napig legyünk önzők és szerénytelenekek.

### 1. Töltekezés vízvással

Mindennap igyunk meg legalább egy liter úgynevezett „szeretetvizet”. Ez lehet egy kancsóba vagy palackba töltött, általunk kedvelt ásványvíz vagy ivóvíz, amelyre előző este írjuk rá, hogy „szeretet”, vagy „szeretem magam”. Reggel ez legyen az első folyadék, amelyet magunkhoz veszünk, és hagyjunk belőle egy poháryit lefekvés előttre is. Kismamaként gondoljunk arra, hogy a pocaklakó is részesül ebből a szeretetvízből.

### 2. Szeretem magam napló

Hagyjunk szabadon egy füzetben vagy a naplónkban 21 oldalt. Mindennap írjuk tele ezt az oldalt ezzel a mondattal: szeretem magam. Ha valamit sokszor leírunk, egy idő után el is hisszük, függetlenül attól, most éppen hihető-e számunkra. A lap aljára pedig írjunk egy indokot, amiért úgy gondoljuk, szerethetők vagyunk (például: Szeretem magamban azt, hogy... meg lehet bízni bennem, kitartó vagyok, meg tudok hallgatni másokat, ki tudom mondani, amit gondolok stb.).

### 3. Tükörgyakorlat

Mondjuk el hangosan a tükörképünknek mindennap, milyen gyakran csak tehetjük: „Úgy döntöttem, hogy mostantól elkezdem

# 21 NAPOS szeretetprogram



szeretni magam. Szeretlek és elfogadlak olyannak, amilyen vagy.” Ha van rá módunk, érdeemes a gyakorlatot meztelenül is végigcsinálni néha-néha. A ter-

hesség és a szülés okozta változásokat (főleg császár, túlsúly vagy striák esetén) nem elég tudomásul venni, de boldogabbak leszünk, ha megtanuljuk a változást is szeretni.

### 4. Lefekvés előtti méltatás

Írjunk minden este pár sorban valami jót magunkról, ne feledkezzünk meg fizikai, lelki, intellektuális, érzelmi és kreatív tulajdonságainkról. Dicsérjük meg magunkat valamiért, amit a mai napon tettünk. Ezzel a pozitív érzéssel próbáljunk elaludni.

### 5. Bókok összegyűjtése

Jegyezzünk meg minden bókot ebben a 21 napban, és próbáljuk meg elfogadni őket, őszintén megköszönni, és nem szabadkozni. (Megfigyelték már magukon, hogy amint valami jót mond valaki a szemükbe, egyből elkezdik kisebbiteni a felmagasztalt érdemeiket?) Ez lehet a külsőnkre, vagy akár a kisugárzásunkra, öltözetünkre, nevelési stílusunkra, munkánkra vonatkozó bók, függetlenül attól, hogy kitől kapjuk. Mi is teremtünk rá alkalmat, hogy mindennap megdicsérjünk valakit valamiért.

### 6. Ajándékozás

Gondolatban egy jó kívánsággal ajándékozzunk meg mindenkit, akivel találkozunk. Legyen az akár a gyermekünk, a párunk, vagy bárki más, akivel valamilyen kontaktusba kerülünk. Titokban kívánjunk nekik valami jót. Figyeljük meg, milyen érzést kelt bennünk ez a titkos „jótétemisszió”.