

klub S TEBOJ SEM



Katalog vsebin POMLAD 2018

... ker si imamo mame veliko povedati ...

Ana Pavec

www.anapavec.com

Četrtoletje april - junij 2018

2 MOŽNOSTI

1. Mamine lekcije



2. Mamine lekcije + trimesečni dostop do dosedanjih klubskih vsebin



*VPIS PO NIŽJI CENI DO 25. MARCA!

NAVODILA ZA NAKUP

- Vpiši se v klub (v mesecu marcu 2018 je vpis brezplačen in brez obveznosti): <http://eepurl.com/RC9wD>
- Izberi 1. ali 2. možnost članarine za četrtoletje april – junij 2018
- Na elektronski naslov ana@anapavec.com mi do **25. 3. 2018** sporoči zeleno možnost (za dostop po nižji ceni)
- Po elektronski pošti boš prejela račun in podatke za nakazilo (preko TRR ali Paypala)
- Po prejetem plačilu boš prejela dostop do izbranih vsebin (oz. ga nemoteno nadaljevala, če si že članica kluba)



četrletje
april – junij 2018
za članice kluba
24 EUR*

MAMINE LEKCIJE

Kratki zapisi, dnevne spodbude za mamice,
ki jih prejemaš vsak dan
V ELEKTRONSKI PREDAL

*DOSTOP ZA ČETRLETJE PO NIŽJI CENI DO 25. MARCA!

MAMINA LEKCIJA

RED ZUNAJ, MIR ZNOTRAJ

Samo malo bom pospravila, si rečem. Začnem sodicati stvari, jih jemati v roke, pri vsaki se vprašam, kako je lja prišla, kaj naj z njo, kam sodi.

Pospravljanje sproži v meni cel kup procesov, ki zelo blagodejno vplivajo name. Zavem se, kaj smo v zadnjih dneh vse počeli, kaj me je skrbelo, kdaj sem hitela, kaj moram še narediti, kaj si želim početi.

Še večji učinek za lasten blagor se zgodi, če pospravim svojo mizo. Tam se nenehno kopičijo stvari, ki jih v divjem vsakdanjku ne uspem niti pogledati, kaj šele vzeti v roke, dati na svojo mesto, iz njih kaj narediti.

Ko se torej lotim takega ljubečega, zavestnega pospravljanja, je tako, kot bi urejala tudi košček svoje duše. Vame se naseli globok mir in spet dobim navdih, da se lotim vsakodnevnih izzivov.

Ana Lavac



Vsak dan nova
spodbuda v
tvojem
elektronskem
predalu!

*Z užitkom berem tvoje novičke in misli - lekcije za mame. Kaj mi prinesejo?
Občutek, da nisem edina, sama, osamljena, dajo mi nova znanja, zanimivosti,
navdih. Vse to in še kaj ... Zelo mi je všeč, kadar dobim neka orodja, vprašanja za
stik s sabo in za nego sebe.*

To potrebujem, da sem lahko bolj organizirana in da se sploh zaslišim.

T.

*Te res občudujem, kako negovan je ta tvoj notranji svet, da zmoreš toliko dajati
tudi navzven, in kako vztrajno vrtaš v globino.*

V tem si mi res v navdih.

M.



ANINE IDEJE

Mesečni spletni seminarji o veščinah, ki nam v materinstvu pridejo prav

(polurna do enourna video predavanja)

*DOSTOP ZA ČETRILETJ PO NIŽJI CENI DO 25. MARCA!

ZAPISUJEM, TOREJ SEM spletni seminar



Zapisovanje pomaga v materinskem življenju - k večji jasnosti, zbranosti, učinkovitosti, zavesti, miru, povezanosti ...

Opažam, da si mamice vedno več upamo priznati (sebi in drugim) o pravi naravi materinstva. O tem priča tudi porast materinskih blogov, kjer si damo duška v ustvarjalnosti, izražanju in izkazovanju medsebojne podpore. Nekaj je v pisanju, kar nas premakne, kar nam omogoči "drugo raven zavesti", kar nas potolaži, nas dvigne. In nas nenazadnje spomni tudi, kaj še moramo postoriti, na telefonsko številko, na seznam potrebnih stvari v kuhinji ...

IMAM VES ČAS NA TEM SVETU

spletni seminar



"Ana, odgovori na čudežno vprašanje: KDAAAAAAAAAJ???. Kdaj vse to???. :), To vprašanje, ki ga je tako neposredno zastavila zvesta članica kluba S TEBOJ SEM, zelo pogosto dobivam v takšni in drugačni obliki. Imam ves čas na tem svetu. Kaj to pomeni? Kako ga lahko izkoristim? Kako ga podarjam svojim otrokom, pa ga ne zmanjka tudi zame, za odnos z možem, za smeh, za branje, za ... ah, tisoč in eno stvar?!

ZBRANA MAMA ALI ŽIVLJENJE V CELOZASLONSKEM NAČINU

spletni seminar



Kako v kaosu vsakodnevnih skrbi ohranimo občutek zase, gojimo sposobnost nedeljene pozornosti do otrok in do dela, premagujemo raztresenost in razpršenost? Kako lahko živimo življenje v celozaslonskem načinu?

MATERINSTVO JE RESNO DELO

spletni seminar



Pogosto občutimo, da je naš trud v materinstvu močno podcenjen. Postavlja pa se mi dodatno vprašanje - ali si damo same **priznanje za vse, kar storimo ali gojimo?** Na katerih področjih **rastemo kot mame?** Kaj nam je materinstvo dalo, česar prej nismo imele? Katere lastnosti smo okrepile? Zakaj je materinstvo tako **pomembno**, ne samo za otroke, ampak tudi za družbo?

MAMINI PODVIGI – KAKO SE LOTEVATI VELIKIH STVARI Z MAJHNIMI OTROKI spletni seminar



Včasih se nam zdi, da se stvari nikamor ne premaknejo, da ničesar ne moremo, da imamo zvezane roke, da smo same in da bomo večno zaprta v ta čas in prostor z majhnimi otroki, ki toliko zahtevajo. Nekoč sem se usedla in zapisala vse stvari, ki so mi uspеле, odkar sem postala mama. Presenečena sem bila nad seznamom. Kako sem ohranjala vero v idejo, v uspeh? Kako sem se lotila? Česa sem se poslužila? Kako sem ravnala z ovirami? Česa sem se naučila? In predvsem - kako sem vključila otroke?

RAZLOČEVANJE V MATERINSTVU

spletni seminar



Komu naj verjamem, po kom se naj ravnam? Umetnost razločevanja pravih odločitev v materinstvu je trd oreh, ki ga poskušamo streti v tem spletnem seminarju.

DRUŽINSKA KRONISTKA – O UREJANJU DRUŽINSKIH FOTOGRAFIJ spletni seminar



Pri nas že nekaj let za družinske fotografije skrbim jaz. Konec leta 2011 sem prvič naredila **revolucijo** - slike tistega leta sem **dala natisniti** v obliki fotoknjige. Vzelo mi je nekaj dni vztrajnega dela in odtelej jo naredim vsako leto. A **proces** pri nas **še zdaleč ni dokončan**. Ker vlogo družinske kronistke zelo dobro poznam in se jo vedno znova trudim obvladati, bi rada z vami delila nekaj dobrih praks, ki so se mi obnesle pri **shranjevanju, pregledovanju in tiskanju fotografij**.

PRAZNIKI PO MOJI MERI

spletni seminar



Naporni prazniki. Veliko jedi, običajev, druženja. Naj me ne samo praznijo. Lahko si vzamem odmor za samotni sprehod, v obrede vključim iskreno refleksijo in molitev, na druženjih spodbudim poglobljen pogovor.

Naj ne bodo samo na zunaj družinski. Lahko možu zaupam, kako se počutim, česa si na tihem želim, kaj cenim pri njem. Za katere spremembe sem hvaležna. Katere družinske navade prepoznavam za dobre, kaj bi rada vnesla na novo? Se posvetovala o strategiji? Končno sem odrasla in lahko odločam, ne le čakam z lačnimi očmi in odprtimi rokami.

MAMIN USPEŠEN DAN – O PRODUKTIVNOSTI IN MATERINSTVU spletni seminar



Kaj tebi osebno pomeni uspešen dan? Je to dan, ko uspemo veliko postoriti? Se povezati z otrokom? Se končno spočiti ali narediti kaj, kar smo si dolgo želele? Ali pa požeti sadove svojega preteklega truda?

Nanizam nekaj orodij za večjo produktivnost, strategij za delo z otrokom ob sebi, ter hvalim vrednost produktivnih navad oziroma ritualov.

USTVARJALNA MAMA – KAJ ŠTEJE KOT USTVARJALNOST Z MAJHNIMI OTROKI spletni seminar



Ali je ustvarjalna mama res samo tista, ki šiva pustne kostume, kuha in peče, izdeluje okrasne stvaritve z otroki? Ali ni ustvarjalnost tudi v tem, da zvabiš otroka, da se sam obleče, ga zamotiš v zdravniški čakalnici, mu poveš zgodbico, ki pripoveduje o njem? Kaj pa tista, ki ustvarja, medtem ko otrok spi? Da nahrani svojo dušo? Kako vnašati ustvarjalnost v materinski vsakdan? O ustvarjalnosti v materinstvu na tisoč in en način bomo govorile na klubskem spletnem seminarju.

MAMINA BIROKRACIJA

spletni seminar



Klubski spletni seminar o tem, kako si narediti sistem za lažje upravljanje z dokumenti, mejli, urniki, položnicami, komunikacijo z uradi ... Za marsikoga mukotrpnostna tema, ki pa ji je občasno vredno nameniti nekaj ljubeče pozornosti, da imamo na dolgi rok mirnejše živce in urejene stvari - tako zasebno kot poslovno. Še druga, svetlejša plat „mamine birokracije“ pa je, ko najdemo svojevrsten način za premike na osebnem, birokratskem in poklicnem področju. Na nocojšnjem klubskem spletnem seminarju bom spregovorila tudi o tem, kako kot svojo "birokracijo" jemljem tudi na primer vaje Na svoji zemlji, trdi disk z lepimi fotografijami, "peskovnik" na svoji spletni strani, poslovni načrt z desno možgansko polovico in še marsikaj bolj zanimivega od obrazcev za CSD.

ODKRIVANJE IN URESNIČEVANJE SVOJIH POTREB

spletni seminar



Materinstvo nas lahko tako posrka, da čisto pozabimo nase. Če od časa do časa ne prisluhnemo sebi, se želje in potrebe nehajo javljati ali pa postanejo destruktivne. V spletnem seminarju raziskujemo, kako lahko kljub temu, da smo na razpolago otrokom in drugim, za katere smo odgovorne, poskrbimo tudi zase in se pristno začutimo.



VIDEO KNJIŽNI NAMIGI

Kratke video predstavitve tujih in domačih knjig,
koristnih za osebno rast in materinstvo



ZAKAJ MAME NE ODLAŠAMO?



ZBOGOM, SOODVISNOST



KAKO IZPELJATI PREOBRAT
NA POKLICNI POTI

klub S TEBOJ SEM
Ana Pavec

marčevski
video knjižni namig
**Umetnost denarja -
The Art of Money
(Bari Tessler)**



UMETNOST DENARJA

USTVARJALNE NAVADE

**klub
S TEBOJ SEM**

Ana Pavec
video knjižni
namig

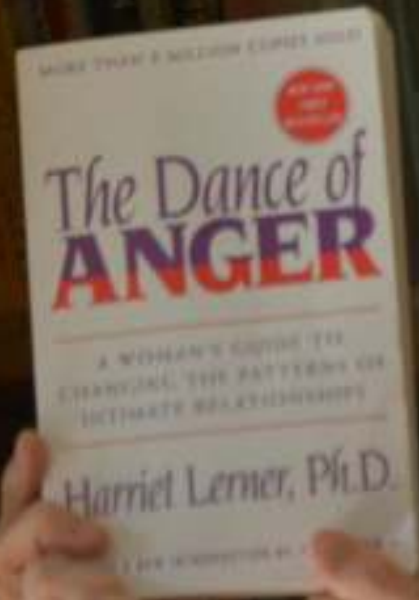


USTVARJALNE NAVADE

Ana Pavec

video knjižni namig
april 2017

The Dance of Anger
(Harriet Lerner)



PLES JEZE



RADIO ZA MAME

Iskreni in dragoceni pogovori med materami – o temah,
o katerih redko slišimo neposredne odgovore

(v audio formatu)

PREMETALA SEM SVOJE PRIORITETE

Pogovor s Tadejo Trošt Sedej



V pogovoru boste med drugim lahko slišali:

- kako je četrta porodna izkušnja **spremenila pogled na porod**,
 - zakaj je bilo **vsako poporodno obdobje lepše**,
 - kako z materinstvom postaviš **nove prioritete v življenju**,
- zakaj se takrat, ko otroci stopajo v najstništvo, še bolj zavedaš, kako pomembno je **postavljanje meja pri majhnih otrocih**,
 - kako svoje otroke **uči komunikacije in dogovarjanja**;

VITALNA, NEPREMAGLJIVA IN MOČNA

Pogovor z Urško Valjavec



V pogovoru boste med drugim lahko slišali:

- kako pomembno je bilo za **okrevanje po porodu tehnika »zapiranja kosti«**,
- zakaj je bil drugi porod **zdravljenje prve porodne izkušnje, navdihujoč in duhovno izkustvo**,
- zakaj se je po zadnjih dveh porodih počutila **vitalno, nepremagljivo in močno**,
- zakaj – če bi bila še ena možnost – bi **po porodu takoj odšla domov iz porodnišnice** in
- kje se **počuti ljubljeno in spoštovano**;

ŽENA, MAMA IN ISKALKA

Pogovor z Mihaelo Zabukovec



V pogovoru boste med drugim lahko slišali:

- kako različno lahko mama doživlja dve nosečnosti, poroda in poporodni obdobji
 - zakaj ne bi nikoli več rodila in šla takoj še enkrat rodit
 - kako obvladati vsakdan z malčkom in dojenčico hkrati
 - ali se je za srečno materinstvo treba bogato poročiti?
 - kaj je ostalo od njenih veselj?

KAJ LAHKO MAME DAJO DRUGA DRUGI

Pogovor s Simono Cepin



V pogovoru boste med drugim lahko slišali:

- kako **različno lahko doživljamo** prvo in naslednje nosečnosti
- kaj pomeni **podpora moža pri porodu** in **zakaj bi imela svojo babico**
 - kako drugačno doživljanje je pri **hitrem in počasnem porodu**
- kako **premagovati negotovost in bolečino** prvih dni in tednov po porodu
 - zakaj je **čas drug za drugega** tako dragocen
- kako se vsak naslednji otrok **lažje vključuje** v širši družinski krog in varstvo
 - zakaj je **odpiranje navzven** za mamice tako nagrajujoče
 - kako **nismo le mame**
 - kako bi postopala, če bi bila že od začetka **bolj samozavestna**

HVALNICA ŽENSKEMU TELESU

Pogovor z Urško Repnik



- V pogovoru boste med drugim lahko slišali:
- zakaj se je v nosečnosti počutila **blaženo**;
 - kako je živeti prvo leto otrokovega življenja **v troje**;
 - kako se z otrokom uči **prepuščanja**;
 - kako združuje **študij in materinstvo**;
 - kako zelo so jo **obremenili »dobronamerni nasveti«** glede dojenja;

USTVARJALNOST ME REŠUJE

Pogovor z Andrejo Burja Čerin



V pogovoru boste med drugim lahko slišali:

- zakaj je tako pomembno najti oz. **ustvariti prostor** za svoje ustvarjanje
- kako pozitivno vplivajo na življenje **vaje po metodi Na svoji zemlji** Alenke Rebula
- kako lahko **splet pomaga** pri osebni rasti, ustvarjanju, izobraževanju in delu
 - kako lahko bolniško izkoristimo **za večjo povezanost z družino**
 - zakaj je **učiteljski** poklic eden najbolj **ustvarjalnih poklicev**
 - kakšna umetnost je živeti **v skladu s svojimi ženskimi cikli**

NEPRESTANO SE UČIMO

Pogovor z Mojco Košorok



V pogovoru boste med drugim lahko slišali:

- kaj Mojci pomeni gibanje in kako **telovadbo umešča** v svoj materinski in službeni vsakdanjik
 - kakšen je njen **dan s štirimi deklicami**
- katero **poporodno obdobje** ji je ilo najtežje, zakaj in kako ga je **prebrodila**
- ali se je v **pristopu do otrok naučila** več kot zobozdravnica ali kot mama
 - kako z možem **gojita zakonski odnos**
- iskreno pripoved **o izkušnji spontanega splava**
 - kaj ji je pri porodu **največ pomenilo**

NAJBOLJ DRAGOCENA STVAR V ŽIVLJENJU SO ODNOSI

Pogovor z Majo Jerkič



V pogovoru boste med drugim lahko slišali:

- kako je začela dajati **materinstvo na prvo mesto**
- kako s **kompleksno kombinacijo odnosov in obveznosti** pelje svoje dneve
 - kaj pomeni biti "**pridna pacientka**"
- kakšno je življenje družine z **veliko starostno razliko med otroki**
 - kakšne so **razlike med vzgojo fantov in deklet**
 - kako materinstvo **sproži osebno rast**

ŽIVETI PREDANO KLJUB LOČITVI

Pogovor z Mojco Potočnik



V pogovoru boste med drugim lahko slišali:

- kaj je Mojci v **veselje**
- kako si je materinstvo **predstavljala v mladosti**
- kaj ji je **pomembno v partnerskem odnosu**
 - kako gleda na **obdobje majhnih otrok**
 - kako si je **opomogla po** novici o **ločitvi**
 - kako si **predstavlja svojo prihodnost**

SVOJIH OTROK NOČEM UKROTITI

Pogovor z Juto Pisk



V intervjuju boste slišali, kako je Juta iskreno spregovorila:

- kako išče svoj hobi, ki bi bil izvedljiv v obdobju, v katerem je
 - kako je doživljala rojstvo prvega sina s carskim rezom
 - kako se je pripravila na drugi porod
 - kaj je materinska moč
 - kako z možem prebrodita naporna poporodna obdobja
- kako odgovarja ljudem, ki jo sprašujejo, kako zmore življenje s petimi fanti

OTROCI ME UČIJO KREATIVNOSTI V ODNOSIH

Pogovor z Irmo Hus



V pogovoru z njo boste med drugim slišali:

- kaj jo **najbolj zanima v odnosih**, tako osebno kot poklicno
- kako je **doživljala** prvo nosečnost, ki se je **končala s splavom**
 - kako pri vzgoji **išče stik z otrokoma**
- kako se je **odločila za študij** po kar dolgem obdobju delovne dobe
 - kako s partnerjem **usklajujeta obveznosti**
- kaj pravi stroka o tem, **kaj bi morale mame nujno vedeti/prebrati**
 - **kako se lotiti velikih ciljev**

NARAVA DRAGOCENIH STVARI JE, DA SO KDAJ TEŽKE

Pogovor z Majo Paljk



V intervjuju boste lahko slišale:

- kako je Majo **preobrazilo rojstvo** njenega sina in hčere
- kako je z **drugačno naravnostjo** po bolečem prvem porodu **doživela lepo izkušnjo**
 - zakaj je **vredno živeti NND**
 - kako je **spoznavala svoj cikel**
- kaj ji največ **pomeni v lokalni skupini mamic**

KDO SEM

Sem Štajerka po rodu in živim na Gorenjskem s svojo družino. Moje srce pa se počuti doma povsod, kjer mi je (bilo) lepo :) Po osnovni šoli v Šmarju pri Jelšah, kjer sem lahko spoznavala in razvijala svoje talente, sem se vpisala na glasbeno gimnazijo v Celju in trdo delala za odlični uspeh pri klavirju in pri vseh drugih predmetih. Pred vpisom na fakulteto sem bila v veliki dilemi, kaj naj grem študirat glede na svoja raznolika zanimanja - vleklo me je na študij jezikov, socialno pedagogiko in psihologijo. Slednjič sem se zaradi ljubezni do knjig odločila za prevajalstvo z jezikovno kombinacijo nemščine in angleščine. Med študijem sem dokončala tudi štiriletno orgelsko šolo. Zelo rada pojem in plešem.



KDO SEM

Na plesu sem spoznala tudi svojega moža, s katerim sva veliko hodila v hribe in se družila s prijatelji iz študentske skupine. Še pred koncem študija, aprila 2007, sem se poročila ter prvič zanosila. Diplomirala sem julija 2008, ko je bil prvi sin star pol leta in sem pravkar izvedela za drugo nosečnost. Danes imam pet otrok - štiri sinove in hčerko. Materinstvo me je močno zaznamovalo. To doživljam kot največjo življenjsko preobrazbo, ki je name vplivala v toliki meri, da sem tudi na poklicni poti zajadrala v druge vode. Izobrazila sem se za porodno spremljevalko - doulo, postala prostovoljka pri La Leche League Slovenija ter malodane "požrla" goro knjig v zvezi z materinstvom. Udeleževala sem se številnih delavnic in izobraževanj doma in v tujini ter preko interneta.



KDO SEM

Med starševskimi dopusti in skrbjo za otroke sem prevajala knjige za založbe Družina, Mohorjeva družba in Mladinska knjiga. Med prevedenimi naslovi so: Zakladi klasične glasbe, Skozi nosečnost z Jezusom, Dojenje - dar tvojemu dojenčku, Naravno in zanesljivo - delovni zvezek, Pet jezikov ljubezni otrok, Pet jezikov ljubezni najstnikov.

Redno sem pisala za svojo spletno stran www.naravniporod.si od leta 2009 do 2017, ko mi je začel nagajati spletni škrt in sem se odločila za prenovo in selitev na nov spletni naslov (www.anapavec.com). Vsa leta sem se učila in nadgrajevala svoje praktično znanje o spletnem izobraževanju in marketingu, o komunikaciji in poučevanju odraslih.



KDO SEM

Od rojstva drugega otroka obiskujem skupino za ženske Blagor ženskam, ki sem jo ustanovila, kjer po istoimenski knjigi Alenke Rebula delamo vaje in negujemo svoj notranji svet. Od leta 2013 pišem knjigo o spremembah v identiteti ženske, ko postane mati, delno memoar, delno priročnik s praktičnimi nasveti, kako krmariti skozi prehod v starševstvo. Knjiga se ne osredotoča na nego dojenčka, temveč na nego matere - njenega notranjega bistva. Zajema mojo izkušnjo in izkušnje mamic, ki sem jih intervjuvala z namenom, da predstavim čim širšo paleto doživljanja mater, ko prehajajo v novo obdobje življenja. Prepričana sem, da so pretresi, ki jih doživlja ženska ob vstopu v materinstvo, univerzalni, ter da o njih veliko premalo govorimo.



O KLUBU S TEBOJ SEM

Leta 2014 sem ustanovila klub S TEBOJ SEM - plačljiv spletni prostor, kjer mamice lahko dostopajo do kvalitetnih vsebin in dobijo spodbudo za svojo materinsko pot. Dnevno pišem "mamine lekcije" - dnevne spodbude za mamice, v video knjižnih namigih mesečno predstavljam knjige, ki sem jih prebrala in se mi zdijo koristne, mesečno organiziram spletne seminarje o veščinah, ki nam pridejo v materinstvu prav, ter objavljam audio intervjuje z različnimi mamicami. V klubu mamicam nudim podporo za uresničevanje zastavljenih ciljev. Klub je namenjen nosečnicam, „mladim mamicam“ in mamicam „veterankam“, prepričana sem, da lahko vsaka najde kaj koristnega in navdihujočega za svojo situacijo in obdobje, v katerem je.



O PODJETJU

S TEBOJ SEM Ana Pavec s.p. svetovanje in prevajanje

Pot na Vovke 9

4207 Cerklje na Gorenjskem

Mobitel: +386/ (0)51 318 214

Matična številka: 6027717000

Davčna številka: 97795429

Poslovni račun (IBAN): IBAN SI56 6100 0000 4115 669,
odprt pri Delovski hranilnici d.d., Ljubljana

