

SPLETNI SEMINAR V TOREK,  
20. 3. 2018 OB 10. URI V ŽIVO NA

<http://anapavec.com>

In na FB <http://facebook.com/stebojsem>



# KAKO ZMOREŠ?

## O vztrajnosti v materinstvu

### SPLETNI SEMINAR

Ana Pavec

# ZAKAJ NE BI ZMOGLE?!

## Senčna stran materinstva

- psihične motnje po porodu
  - zunanje zahteve sveta
- „Otroci mi bodo požrli živce!“
  - sla po perfekciji
- „Kako bom tisto, če še to komaj zmorem!“
  - čustveni ventili

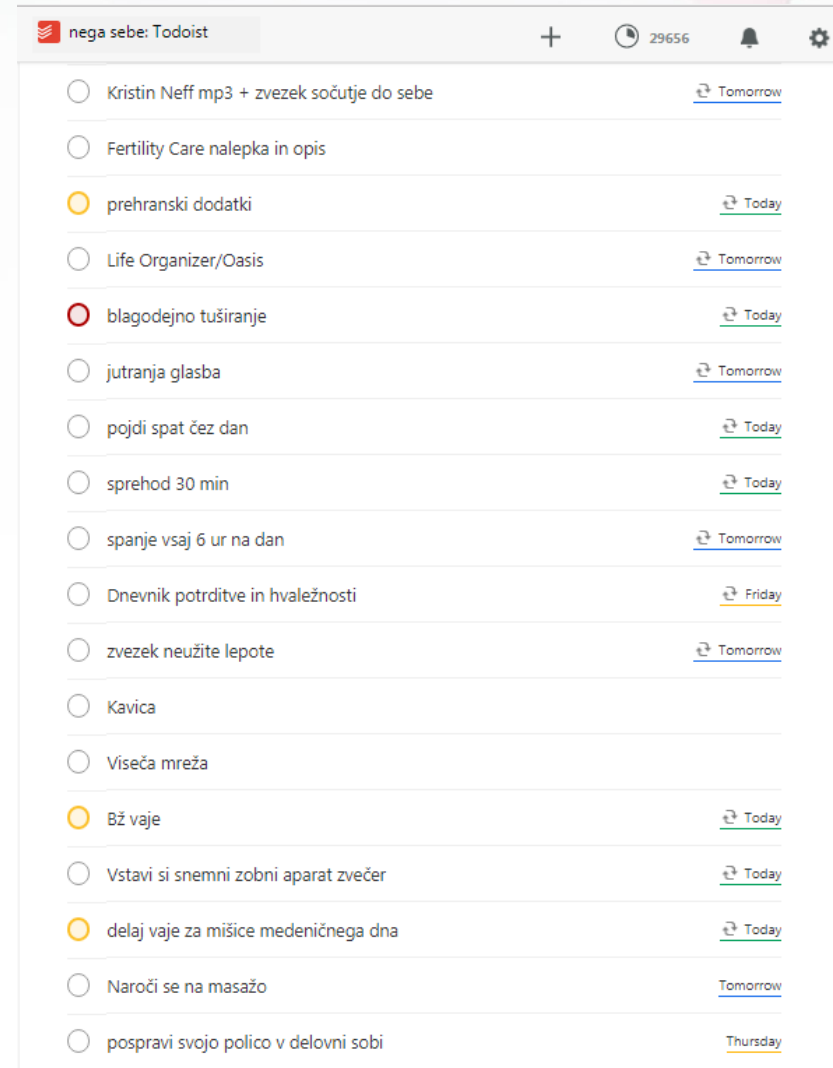
## Materinska predanost

- ✓ preizkušeni nasveti
- ✓ sprejeti svojo nepopolnost
- ✓ povezovalne dejavnosti
- ✓ nikoli mi ni naloženo težje breme, kot ga zmorem nositi
  - ✓ slediti hrepenenju



# SPROTNO NABIRANJE MOČI

- spanje
- redni obroki
- odmori
- navdihujoče dejavnosti
- druženje z odraslimi osebami
- občasna sprememba okolja
- vsakodnevne dobre navade >>
- odpoved stvarem, ki praznijo



# POZNAVANJE SEBE

- introvertirana/ekstrovertirana oseba?
- kaj mi leži?
- kaj se mi upira?
- kaj dolgoročno dobro vpliva name?
- kako se odločam?
- sočutje do sebe



# POSTAVLJANJE CILJEV/IZZIVOV

- da ne zakrnim
- nenehno učenje
- veščine z raznih področij
- poznavanje svojih meja
- koliko si lahko naložim?
- zunanja spodbuda/notranja motivacija
- od kod črpam potrditev?

# SPREJEMANJE NOVEGA NAČINA ŽIVLJENJA

- nujna opravila
- (neprestana) razpoložljivost – fizična, čustvena, miselna
- pretežno doma
- telesne omejitve (utrujenost, bolečine, pomanjkanje kondicije, ...)
- prilagoditi si skrb za gospodinjstvo
- povečati si zaloge energije
- polepšati si okolje
- prehodno obdobje!
- minimum nege sebe, od katerega ne odstopam
- prepoznavati svoje načine bega



# PODPORA MOŽA

- skupne odločitve
- konkretna pomoč
- doslednost v načelih in dejanjih
- lep odnos na zunaj in navznoter
- podpora zakonske skupine/prijateljev
- presenečenja/razočaranja
- strokovna pomoč
- obnavljanje odnosa, trajna varnost, zvestoba



A top-down view of a desk with a cup of coffee, a notebook, paper clips, and tulips. The title 'PODPORA DRUGIH BLIŽNJIH' is overlaid in pink text on a white background with a pink horizontal bar.

# PODPORA DRUGIH BLIŽNJIH

- konkretna pomoč
- nevsiljiva prisotnost
- poslušanje
- spremljanje življenjske poti
- ohranjanje stika





# ŽENSKA PODPORA

- skupina, krog, kjer se počutim sprejeto, varno
- izmenjava izkušenj
- poznavalsko kimanje in smeh
- dopustiti si ranljivost
- priznati nepopolnost
- deliti pogumne korake
- vseživljenjsko prijateljstvo

# NAJTI SVOJE MESTO V SVETU

- kraj bivanja
  - stanovanjski problem
  - (ne)samostojnost
  - zaposlitev, služba
  - finančna (ne)odvisnost
- ✓ ravnovesje med tem, da „štima“ velike stvari in da je tudi vsakdanjik smiseln/lep



# DUHOVNOST

*Duhovnost je priznavanje in praznovanje tega, da smo vsi nerazvezljivo povezani med seboj s silo, večjo od nas, ter da je naša povezanost s to silo ter drug z drugim zakoreninjena v ljubezni in sočutju. Duhovnost v naše življenje prinaša upanje, smisel in namen. (Brené Brown)*

- moje življenje ima rdečo nit
- nisem sama
- prožnost (ang. *resilience*) = zmožnost, da vztrajamo v preizkušnjah



**KAJ TRENUTNO NAJTEŽJE SPREJEMAŠ?**



A top-down view of a desk with a cup of coffee, a notebook, paper clips, and tulips. The notebook has a red and white patterned cover with the text 'YOU MAY SAY I'M A DREAMER'. The coffee is in a white cup on a saucer. There are three gold paper clips on a white sheet of paper. A pink tulip bouquet is in the top right corner.

Zadaj si 3 navade, ki jih boš začela ta mesec uvajati in beležiti za svoje boljše počutje

PRIMER: <http://anapavec.com/wp-content/uploads/2018/03/SKRB-ZASE-OB-DOJENČKU-vaja-za-prevzemanje-odgovornosti-zase.pdf>

# MOJE NAVADE