

SKRB ZASE OB DOJENČKU – NEMOGOČE JE MOGOČE

Vaja za prevzemanje odgovornosti zase, za svoje potrebe in želje

Kaj ti je v življenju trenutno težko?

Kaj te ovira, da bi si vzela čas zase?

Naštej 3 dejavnosti, ki jih nadvse ljubiš oziroma ti je pri njih neizmerno prijetno:

Kdaj si jih nazadnje počela? Kako si se takrat počutila?

Kaj potrebuješ zanje?

(naštej minimalne sprejemljive pogoje, npr. za ples glasbo in malo prostora)

Kdaj v naslednjem tednu si to lahko privoščiš?







Res bi bilo lepo, če bi še ... (morda si lahko uresničiš tudi kakšno svojo muho) ;)

... zato bom naredila naslednje:

NALOGA: Na mesečnem koledarčku imenuj, argumentiraj in označi načrtovane dejavnosti:

- za nego sebe (s praznim kvadratom),
- za nego partnerskega odnosa (s praznim srčkom)
- za popestritev odnosa z dojenčkom (s prazno žogico)

Ko jih uresničiš, jih pobarvaj.

Koledarček nege sebe			
Dobre mame poskrbijo zase. Zakaj? Ker tako ostajajo dobre mame.			
Dejavnost	Zakaj je ta dejavnost pomembna zame?		
			
			
			
			
1. dan			
2. dan			
3. dan			
4. dan			
5. dan			
6. dan			
7. dan			
8. dan			
9. dan			
10. dan			
11. dan			
12. dan			
13. dan			
14. dan			
15. dan			
16. dan			
17. dan			
18. dan			
19. dan			
20. dan			
21. dan			
22. dan			
23. dan			
24. dan			
25. dan			
26. dan			
27. dan			
28. dan			
29. dan			
30. dan			
31. dan			