

Cercul grijii de sine: cum să rămâi întreagă în mijlocul vieții de mamă

Am vorbit până acum despre grija de sine în relația cu tine, în mijlocul haosului zilnic, în cuplu și în sistemul tău nervos.

Astăzi ne întoarcem la o întrebare profundă:

Cum pot rămâne întreagă, când totul în jurul meu pare să ceară câte o bucată din mine?

Răspunsul nu e un to-do list. E o întoarcere la sursă. La **ceea ce te hrănește, te ține stabilă și te adună** după o zi lungă.

În această lecție încheiem luna cu o privire blândă și clară către **cele patru dimensiuni ale grijii de sine** – spirituală, emoțională, comunitară și somatică. Fiecare te ajută să reconstruiești cercul în care te simți întreagă.

1. Grija de sine SPIRITUALĂ

„Sufletul tău are nevoie de sens la fel cum corpul tău are nevoie de aer.”

Grija de sine spirituală înseamnă să îți hrănești sufletul și să găsești siguranță interioară ancorându-te în credință. Când zilele par copleșitoare: copilul plânge, casa e vraiste, tu ești epuizată, amintește-ți că nu trebuie să le duci singură pe toate. **Dumnezeu te invită să vii la El cu poverile tale:** „*Veniți la Mine, toți cei trudiți și împovărați, și Eu vă voi da odihnă*”.

Poate fi o rugăciune în gând în timp ce te speli pe dinți, un moment de ascultare în care stai doar tu cu Dumnezeu, începerea zilei cu un verset din Biblie (mie îmi place să citesc din Proverbe - sunt 31, câte una în fiecare zi a lunii - iar asta mă ține pe linia de plutire), o zi în care te simți călăuzită Domnul Isus, nu doar responsabilă. Fă din **conexiunea cu divinitatea** o rutină zilnică

Un exercițiu practic de auto-îngrijire spirituală este **tăcerea intenționată**: găsește 5 minute în care să stai în liniște, să respiri adânc și să simți prezența lui Dumnezeu. În acea tăcere, îți poți reconecta sufletul la sursa de **iubire și răbdare infinită**. Vei observa că, odată ce ți-ai liniștit spiritul, și emoțiile tumultuoase încep să se așeze. *Reflectă*: În ce moment al zilei îți poți oferi acest dar al liniștii? Încearcă să faci din asta un ritual zilnic, oricât de scurt.

Invitație la rugăciune: Încheie-ți ziua mulțumind pentru trei lucruri mici (zâmbet copilului, un ajutor primit, puterea de-a mai fi trecut printr-o zi). Această practică de recunoștință te ancorează în prezent și îți umple inima de speranță. Simte cum, pas cu pas, grija de sine spirituală îți reînnoiește sufletul și îți dă **puterea emoțională** de care ai nevoie. Dumnezeu este refugiul tău sigur; oricât de agitat ar fi la exterior, în interiorul tău se poate instaura o pace de nezdruccinat.

Întrebare pentru introspecție:

Ce parte din zi îți aduce liniște sufletească? Ce te apropie de Creator, de valorile și de sensul vieții tale ca mamă?

Exemplu de afirmație zilnică:

„Azi aleg să fiu lumină, nu doar eficiență.”

2. Grija de sine EMOȚIONALĂ

Viața de mamă aduce un carusel de emoții: bucurie profundă, dar și **vinovăție**, furie uneori, epuizare sau sentimentul că nu ești niciodată destul de bună. Grija de sine emoțională înseamnă să îmbrățișezi aceste emoții cu **auto-compasiune**, nu cu critică. În loc să te judeci aspru pentru fiecare greșeală sau imperfecțiune, încearcă să îți vorbești așa cum i-ai vorbi celei mai bune prietene: cu înțelegere și blândețe. Renumita cercetătoare Brené Brown explică faptul că **perfecționismul** – tendința de a vrea să fim mame „ideale” în orice moment – este de fapt o formă de apărare împotriva rușinii, care ne face rău. Perfecționismul nu ne protejează de judecata celorlalți, ci „ne împiedică să fim văzute așa cum suntem cu adevărat”. El conduce la un ciclu toxic: rușine, vinovăție, auto-critică și iar rușine, cu gândul că „*nu sunt suficient de bună*”. Dacă te surprinzi având acest gând, amintește-ți: **ești suficientă exact așa cum ești acum**. Nu perfectă și nici nu trebuie să fii, ci suficientă și iubitoare, ceea ce contează mult mai mult decât perfecțiunea.

Un alt aspect esențial este să faci diferența între **vinovăție** și **rușine**. Vinovăția apare când realizezi că ai greșit cu ceva concret („*Am țipat la copil, nu trebuia, îmi pare rău*”), pe când rușinea este sentimentul nociv că *tu, ca persoană, ești rea sau neadecvată*. Brené Brown

subliniază că rușinea se focusează pe sine: „*Sunt o mamă rea*”, pe când vinovăția se focusează pe comportament: „*Am făcut ceva rău*”. Gândul de rușine ar suna așa: „Îmi pare rău... **eu** sunt o greșeală”, pe când vinovăția spune: „Îmi pare rău, **am făcut** o greșeală”.

În timp ce rușinea te face să crezi că nu poți fi mai bună, vinovăția sănătoasă te poate motiva să repare și să crești. Așadar, atunci când te simți copleșită de vinovăție, reamintește-ți că a greși nu te face o mamă rea, ci o mamă omenească. Iartă-te pe tine însăși, așa cum Dumnezeu te iartă și cum ți-ai ierta și tu copilul dacă ar greși.

Exercițiu de auto-compasiune: Gândește-te la o situație recentă care ți-a stârnit furie sau vinovăție (poate ai ridicat tonul la copil când erai epuizată). Notează pe o hârtie ce ți-ai spus în gând atunci („*Sunt groaznică, mi-am pierdut cumpătul, ce mamă rea!*”). Apoi imaginează-ți că o prietenă bună îți povestește exact aceeași întâmplare, simțindu-se vinovată. Ce i-ai spune? Poate ceva de genul: „*Ești obosită și ai făcut tot ce-ai putut. Și mamele greșesc, dar copiii știu că îi iubești. Poți repara situația cu o îmbrățișare și o vorbă bună.*” Acum, spune-ți **ție** aceleași cuvinte. Observă cum tonul critic din mintea ta se poate transforma într-o voce interioară blândă, de **aliat** al propriei persoane.

Inspiră-te și din cuvintele lui Bethany Saltman, o mamă care a mărturisit că la început se simțea „**neîndeajuns**” pentru fetița ei, că avea impresia “sunt stricată, nu sunt în stare, vreau s-o protejez pe fiica mea de mine însămi”. Poate ai avut și tu astfel de temeri în inima ta. Dar după un deceniu de căutări, Bethany a descoperit că ceea ce contează cu adevărat pentru copil nu este perfecțiunea mamei, ci ca mama să fie **conectată cu propria inimă**. Mesajul ei pentru părinți este simplu și puternic: „*Conectează-te la inima ta și ia-ți copilul cu tine în această călătorie*”. Cu alte cuvinte, atunci când tu, ca mamă, te **accepti** pe tine însăși: cu vulnerabilități, cu oboseală, cu tot ce simți, îi oferi și copilului tău spațiul să fie autentic și în siguranță.

Așadar, îngrijirea emoțională de sine presupune să dai **voie vulnerabilității**. Să recunoști când ești tristă, furioasă sau copleșită și să ceri alinare, în loc să îți pui o mască de „sunt bine”. Cercetările lui Brené Brown arată că a ne îmbrățișa vulnerabilitatea ne permite să trăim cu adevărat din toată inima și să avem relații autentice. De fapt, **curajul de a fi vulnerabilă**, de a spune „azi mi-e greu, am nevoie de o pauză”, te eliberează de presiunea perfecțiunii și îți permite să primești sprijin. Și ce eliberare imensă este pentru sufletul unei mame să știe că e în regulă să nu fie perfectă! 😊

Tehnică de gestionare a emoțiilor: Data viitoare când te simți copleșită de o emoție negativă, oprește-te o clipă. Inspiră adânc și numește emoția pe care o simți: „*Simt furie*” sau „*Simt vinovăție*”. Accept-o fără judecată - emoțiile sunt firești. Apoi întreabă-te blând: „*De ce am nevoie acum? Ce nevoie ascunsă stă sub emoția asta?*” Poate că furia maschează nevoie de odihnă, poate vinovăția maschează dorința de a fi o mamă bună. Recunoscându-ți și **numind emoția**, faci primul pas spre reglarea ei; este dovedit că actul de a denumi ce simțim ajută la calmarea creierului și a sistemului nervos.

La finalul fiecărei zile, în loc să rememorezi doar lucrurile „greșite” pe care le-ai făcut, încearcă să notezi măcar un lucru pe care l-ai făcut **bine** ca mamă sau pentru tine însăși. Poate ai citit o poveste copilului, poate ai gătit cina sau ai făcut curat - oricât de mic, contează. Învață să spui: „Am făcut destul pentru azi. **Eu sunt destul pentru copilul meu.**” Această schimbare de la „nu fac/nu sunt suficient” la „**sunt îndeajuns, exact așa cum sunt**” este fundamentală pentru vindecarea perfecționismului. Cu **reziliență la rușine și compasiune față de sine**, poți rupe lanțul criticii interne și îți poți oferi iubirea pe care o meriți, chiar în mijlocul imperfecțiunilor zilnice.

3. Grija de sine COMUNITARĂ

Se spune că **este nevoie de un sat întreg ca să crești un copil**. Acest proverb african evocă perfect importanța comunității în viața unei mame. Însă în zilele noastre, multe mame se simt izolate între patru pereți, crezând că trebuie să fie eroine solitare. Grija de sine prin comunitate înseamnă să recunoaștem că **nu suntem făcute să ducem singure toate greutățile**. Avem nevoie unii de alții, iar sprijinul altor mame poate fi de neprețuit, mai ales în momentele grele.

Când te simți copleșită sau singură, gândește-te la cercul tău de sprijin: poate o prietenă apropiată, o soră, o colegă-mamă, sau un grup de mămici din comunitatea locală/online. **Cere ajutorul** fără teamă sau rușine. A cere ajutor nu te face o mamă mai puțin capabilă dimpotrivă, este un act de curaj și o dovadă de înțelepciune. Nimeni nu poate turna dintr-un pahar gol; uneori ai nevoie ca altcineva să îți umple paharul cu un pic de susținere. Poți începe cu pași mici, de exemplu: roag-o pe o prietenă să stea o oră cu cei mici cât tu te odihnești sau vorbește cu o altă mamă despre ce te frământă. Vei vedea că de multe ori și cealaltă mamă simte sau a simțit la fel și dintr-odată povara se înjumătățește, împărțită fiind pe umerii a două persoane.

Un exemplu real: **Ana** este mama unui băiețel mic și energic, iar în ultima vreme se simte epuizată și irascibilă. Într-o seară, își ia inima în dinți și îi trimite un mesaj vecinei și prietenei ei, **Ioana**, tot mamă: „*Sunt terminată... crezi că poți să stai mâine o oră cu fiul meu ca să dorm și eu puțin?*”. Mesajul Anei era plin de ezitare, se temea să nu fie povară. Răspunsul Ioanei vine prompt: „*Desigur! Și eu am trecut prin asta săptămâna trecută. Lasa-l pe Mihai la mine, se joacă cu fiul meu. Odihnește-te, draga mea, nu ești singură!*”. Această mică interacțiune de **ajutor reciproc** îi amintește Anei că face parte dintr-o rețea de mame care se pot susține. Simte instant un val de ușurare și recunoștință. (P.S. Ana sunt eu:))

Uneori, o **conversație empatică** sau un sfat din partea altei mame poate aduce mai multă alinare decât o zi întreagă de frământări singuratic.

Dacă nu ai încă o comunitate, o poți crea sau găsi una. Există grupuri de sprijin pentru mame, offline sau online, unde mamele se ascultă fără judecată și se încurajează reciproc.

Gândește-te ce locuri sau persoane îți dau ție acest sentiment de **apartenență**. Poate fi întâlnirea de la locul de joacă cu alte mame, un grup de Facebook al mămicilor din orașul tău, sau chiar două-trei prietene cu care bei un ceai în weekend în timp ce copiii se joacă împreună. Important este **să nu rămâi izolată** în propria minte. Când îți împărtășești vulnerabilitatea cu cineva de încredere, rușinea și sentimentul de eșec încep să piardă din putere. Vei realiza că nu ești singura care simte că uneori nu mai poate, că și altele au zile proaste și că împreună puteți găsi soluții sau măcar alinare.

Metafora spațiului sigur: Imaginează-ți comunitatea ta ca pe o pătură caldă, moale, în care te înfășori când ți-e frig. Prietenii și celelalte mame sunt ca firele împletite ale acestei pături, fiecare adaugă căldură și suport. Când traversezi „iarna” unei perioade grele (fie că e oboseala primelor luni cu un nou-născut, fie că e o boală a copilului sau poate o întoarcere dificilă la serviciu), pătura comunității te **ține laolaltă**. Uneori, doar să știi că poți da un telefon cuiva care te înțelege face toată diferența. După o noapte nedormită, un mesaj scurt de la o prietenă: „Știu cum e, va fi bine, te îmbrățișez” - îți poate oferi puterea de a o lua de la capăt dimineața.

Invitație la reflecție în comunitate: Dacă ai deja oameni de încredere, propune-ți să inițiezi tu o conversație autentică. Spune-i unei prietene: „Uite, mie îmi e greu cu asta, tu cum te descurci?” și ascultă-i răspunsul. Dacă simți că nu ai încă o astfel de persoană, gândește-te: unde ai putea să o găsești? Poate la un curs de parenting, la biserică, la un loc de joacă sau chiar pe grupurile de mame. **Fă primul pas** și zâmbește altei mame, pornește o discuție sinceră. Vulnerabilitatea ta poate fi puntea care vă leagă cine știe, poate și ea caută de mult pe cineva cu care să împărtășească.

Aparținând unei comunități de mame, îți oferi de fapt **grijă de sine**: îți validezi experiențele, primești și oferi empatie. Încet, se creează un **spațiu de apartenență** în care te simți în siguranță să fii exact cine ești, fără măști. Iar sentimentul că “suntem împreună în asta” îți poate ridica moralul incredibil de mult. Nu uita: **nu ești singură pe acest drum al maternității** sunt multe inimi de mamă care bat alături de a ta. Împreună, ne ținem una pe alta, ne ridicăm când cădem și ne celebrăm succesele mărunte.

Întrebare de reflecție:

Cui îi permiți să te vadă așa cum ești - fără mască, fără perfecțiune?

4. Grijă de sine SOMATICĂ

Pe lângă suflet și minte, avem un al patrulea aliat adesea neglijat: **corpul** nostru. Grijă de sine somatică se referă la a-ți asculta corpul și la a avea grijă de el, înțelegând limbajul semnalelor fiziologice și **nevoile sistemului nervos**. Corpul nostru poartă stresul și emoțiile: umerii

Încordați, respirația superficială, oboseala cronică, toate sunt mesaje pe care corpul le strigă uneori când noi ne ignorăm limitele. Ca mame, poate ne obișnuim să fim într-o stare de „alertă” continuă: mereu gata să răspundem la plânsul copilului în miez de noapte, să alergăm după cei mici în parc, să facem zece lucruri deodată. **Sistemul nostru nervos** este adesea suprasolicitat, pendulând între modul „luptă sau fugi” (stres, agitație, anxietate) și uneori modul de „îngheț” (oboseală, copleșire, senzația de amorțeală).

Experta în teoria polivagală **Deb Dana** ne învață că putem *împrieteni sistemul nervos autonom* prin practici simple, cultivate zilnic, care ne readuc în stare de siguranță și conexiune. Ea oferă exerciții prin care, treptat, ne putem modifica stările interne și să înțelegem că povestea pe care corpul nostru o spune (prin reacțiile sale de stres) poate fi rescrisă prin conștientizare și reglare. Cu alte cuvinte, chiar dacă inima îți bate tare și mușchii sunt tensionați când copilul face o criză de plâns, **poți învăța să-ți liniștești corpul** și să îi arăți că acum este în siguranță. Asta nu înseamnă să-ți negi emoțiile sau să încerci să „le faci să dispară” după cum spune Deb Dana, nu suprimăm sentimentele, ci căutăm să ne oferim prezență și siguranță în timp ce le recunoaștem.

Tehnici de ancorare în prezent: Un instrument de bază pentru reglarea somatică este **ancorarea senzorială**. În momentul în care simți că te ia valul stresului de exemplu, copilul refuză să se încalțe și sunteți în întârziere, începi să simți furia și panica urcând, oprește-te pentru câteva secunde. Fă apel la **simțuri** ca să revii în prezent: apasă tălpile pe podea sau pe pământ și conștientizează contactul cu solul. Pune-ți mâna pe inimă sau îmbrățișează-te singură strâns pentru câteva momente, ca un gest fizic de **auto-liniștire**. Respiră adânc de câteva ori, inspirând pe nas numărând până la 4 și expirând lent pe gură numărând până la 6. Expirația prelungită trimite corpului semnalul că poate ieși din modul de alarmă, activează nervul vag și induce calm.

Poți folosi și **afirmații interne** care să te țină centrată. De pildă, exact în mijlocul unei scene dificile, spune-ți în gând: *“Sunt în siguranță. Pot gestiona asta. Copilul meu testează limitele, nu e ceva personal împotriva mea. Sunt o mamă suficient de bună.”* Aceste fraze, repetate în minte, îți reamintesc că ai control asupra **răspunsului tău** dacă nu și asupra situației.

Iată cum descrie o mamă această practică: *„Când observ că începe un moment tensionat cu băiețelul meu de 3 ani (care face ceea ce fac toți copiii la vârsta asta: spune „nu” la orice și testează limitele), mă ancoroz în prezență. Îmi repet în minte afirmații precum: «Sunt în siguranță. Pot să simt această emoție fără să mă pierd. Treaba lui e să forțeze limitele, nu e ceva personal. Pot să fac asta.»* Îmi pun mâinile pe inimă, picioarele pe podea și devin conștientă de respirația mea”. Observă ce complex frumos de acțiuni simple: mindfulness (conștientizarea respirației și a corpului), *self-talk* pozitiv și prezență. Rezultatul? Mama respectivă reușește să nu mai reacționeze automat tipând, ci să răspundă cu calm copilului, pentru că și-a reglat mai întâi propriul sistem. Desigur, nu e o rețetă magică, uneori tot vei ridica tonul. Dar dacă începem să practicăm aceste **ancorări** senzoriale zilnice, treptat vom observa o

mai mare capacitate de a rămâne pe **calea ventrală** (cum o numesc experții), adică în starea de siguranță și relaționare, opusă celei de stres copleșitor.

Ascultarea corpului mai înseamnă și să îi oferim ce are nevoie la nivel practic: *Somn, hrană, mișcare, pauză*. Pare evident, dar câte mame nu sar peste propriile mese pentru că se iau cu treaba, nu beau apă destul, stau nopțile târziu ca să mai facă ordine și ajung istovite? Grijă de sine somatică te invită să tratezi corpul tău ca pe copilul tău: cu grijă și iubire. Să te întrebi în mod regulat: „**Oare ce îmi transmite corpul meu acum?**” Poate durerea de spate îți spune că ai nevoie de o întindere sau de o pernă mai bună. Poate durerile de cap te roagă să bei apă și să iei o pauză de la ecrane. Poate oboseala cronică îți strigă că ai nevoie să dormi efectiv câteva ore (chiar dacă asta înseamnă să lași vasele nespălate în chiuvetă sau să rogi pe altcineva să stea cu copiii).

Include în rutina ta scurte **exerciții somatice**: dimineața, fă 2-3 întinderi de bază (atinge-ți degetele de la picioare, rotește umerii, întinde brațele în sus și îndoiește-te lateral pentru a deschide cutia toracică). La prânz, dacă ai 5 minute, încearcă tehnica „5-4-3-2-1”: numește mental 5 lucruri pe care le vezi în jur, 4 lucruri pe care le poți atinge, 3 sunete pe care le auzi, 2 mirosuri pe care le simți, 1 gust pe care îl ai în gură. Acest exercițiu de *grounding* (împământare) te scoate din vârtejul gândurilor și aduce atenția în corp și în prezent. Seara, când copiii dorm, întinde-te pe podea sau pat și pune-ți o mână pe abdomen. Observă cum se ridică și coboară cu fiecare respirație. Lasă toate tensiunile să se scurgă cu fiecare expirație, ca și cum ai pune jos greutatea strânsă peste zi.

Sugestie inspirată de Deb Dana: Creează-ți o mini-listă de „**licăriri de siguranță**” (Deb Dana le numește *glimmers*, opusele declanșatorilor negativi numiți *triggers*). Acestea sunt mici experiențe care îți aduc instant o stare de bine fizică: poate fi lumina soarelui pe față dimineața, parfumul unei cești de ceai de levănțică, cântecul unei păsărele la fereastră, sunetul unei melodii calme. Ia-ți angajamentul să **observi conștient** aceste momente plăcute în fiecare zi și să stai măcar câteva secunde cu ele. Aceste scânteie de pozitivitate ajută la „tonifierea” nervului vag și la antrenarea sistemului nervos să recunoască și să se deplaseze mai ușor către starea de siguranță și conectare. Practic, îți „hrănești” sistemul nervos cu experiențe de siguranță, ca să îi fie mai ușor să iasă din blocajele de stres.

Cu timpul, pe măsură ce îți ascuți corpul și îl onorezi, vei simți o **reintrare în propriul trup**. Te vei simți mai prezentă, mai vie, mai plină de energie. Corpul tău nu mai este doar un vehicul obosit care cară greutatea, ci devine un **partener** în viață: îți semnalează când ceva nu e în regulă și, foarte important, îți oferă și calea spre calm dacă îl ascuți. Grijă somatică de sine este fundația pe care se sprijină toate celelalte: când corpul este reglat și în siguranță, îți este mai la îndemână și liniștea spirituală, și echilibrul emoțional, și deschiderea către ceilalți.

BONUS:**Checklistul mamei – 8 întrebări zilnice de auto-evaluare**

Pentru a integra cele patru dimensiuni ale grijii de sine în viața ta de zi cu zi, îți propun „Checklistul mamei”. Este o fișă printabilă cu 8 întrebări scurte, pe care să ți le adresezi în fiecare seară sau ori de câte ori simți nevoia. Răspunzând la ele cu sinceritate, vei putea vedea ce aspect al auto-îngrijirii are nevoie de atenție și iubire în ziua următoare.

- ☐ **1. Mi-am oferit astăzi un moment de liniște sufletească?** (Am spus o rugăciune, am meditat sau pur și simplu am stat câteva clipe în tăcere cu mine însămi?)
- ☐ **2. M-am simțit conectată cu credința mea sau cu ceva mai presus de mine astăzi?** (Mi-am amintit că nu sunt singură și că pot cere ghidare divină sau spirituală în momentele dificile?)
- ☐ **3. Mi-am recunoscut și exprimat emoțiile pe parcursul zilei?** (Am fost conștientă de ce simt: fie că e bucurie, fie că e frustrare fără să mă condamn pentru asta?)
- ☐ **4. Am fost blândă cu mine însămi astăzi?** (Atunci când am greșit sau n-am realizat tot ce mi-am propus, m-am tratat cu înțelegere în loc de critică dură?)
- ☐ **5. Am cerut sprijin sau am împărtășit cuiva ce mă apasă astăzi?** (M-am deschis în fața soțului, a unei prietene sau a altor mame despre cum mă simt, în loc să țin totul în mine?)
- ☐ **6. M-am simțit parte dintr-o comunitate astăzi?** (M-am conectat cu o altă mamă, am vorbit cu cineva drag sau am participat la vreo activitate de grup care mi-a dat sentimentul de apartenență?)
- ☐ **7. Mi-am ascultat corpul astăzi?** (I-am dat corpului meu ceea ce avea nevoie: apă, hrană potrivită, odihnă, mișcare, o pauză sau am ignorat semnalele de foame, oboseală, durere?)
- ☐ **8. Am folosit vreo tehnică de calmare când am fost stresată?** (Am respirat adânc, m-am ancorat în prezent, am ieșit la o plimbare scurtă sau orice altceva care mi-a redus tensiunea din corp?)

Sugestie: Poți tipări aceste întrebări și le poți lipi pe oglinda din baie sau pe frigider. Nu ca o listă în plus de „treburi de făcut”, ci ca pe un **memento blând** că și tu, mama, ai nevoie de

atenție și grijă, la fel ca toți cei pe care îi îngrijești. Nu-i nimic dacă într-o zi răspunsul la multe întrebări este „nu”. Scopul nu este să bifezi tot, ci să-ți dai seama unde ți-ar prinde bine mai multă iubire de sine mâine. Învață să te bucuri și pentru un singur „da” - înseamnă că ai reușit să ai grijă de tine într-un mod important azi. Iar dacă sunt mai multe „nu”-uri, alege unul dintre ele și transformă-l într-un *mic obiectiv* pentru ziua următoare. Treptat, vei vedea cum echilibrul se schimbă.

Întrebarea-cheie pentru tine:

Din cele patru dimensiuni ale grijii de sine (spirituală, emoțională, comunitară și somatică), care îți cere cel mai mult atenția *chiar acum* și ce mic pas concret ai putea face astăzi pentru a-i răspunde? 😞

Reflectează la această întrebare și las-o să-ți ghideze intențiile în zilele următoare. Poate simți că ai nevoie să îți îmbroști sufletul (dimensiunea spirituală) atunci apucă-te de acel jurnal de recunoștință pe care l-ai tot amânat. Poate emoțiile tale cer vindecare atunci sună acea prietenă bună cu care n-ai mai vorbit de mult și spune-i ce simți. Poate corpul tău strigă după odihnă, lasă vasele nespălate și culcă-te devreme diseară, măcar cu o oră. Poate tânjești după companie, caută un grup de mame sau propune-i altei mămică o plimbare împreună. **Alege un singur lucru și fă-l.**

Încheiere

Draga mea, ai parcurs un drum întreg în această lună dedicată grijii de sine și meriți toată aprecierea pentru asta! Poate că unele idei ți-au fost deja familiare, altele noi; important este că ți-ai făcut timp să reflectezi la **tine însăși**, nu doar la copii, soț, casă sau serviciu. Adevărul profund este că **tu contezi**. Ești o ființă minunată, complexă, cu suflet, minte, inimă și trup toate având nevoie de iubire și atenție. Când ai grijă de fiecare parte din tine, te transformi într-o „**mamă întreagă**”, autentică și puternică. Iar o mamă care se simte întreagă și împlinită răspândește această stare către familia ei ca pe o lumină caldă.

Gândește-te la **copilașul tău interior**, la fetița care ai fost odată. Și ea are nevoie să fie ținută de mână, alintată, încurajată. Nu uita de ea. Fii tu acum mama acelei fetițe: oferă-ți compasiune când ești tristă, odihnă când ești obosită, joacă și creativitate când simți nevoia de bucurie. Pe măsură ce cultivi aceste obiceiuri de auto-îngrijire, vei vedea cum încrederea în sine crește, cum siguranța interioară prinde rădăcini. Vei realiza că nu mai ești la fel de ușor de clătinat de furtunile vieții de zi cu zi, pentru că ți-ai construit un adăpost solid în interior făcut din credință, din cunoașterea de sine emoțională, din brațele prietenelor și din echilibrul corpului tău.

S24L6 Mamiversity



Nu uita: **ești suficientă exact așa cum ești în acest moment.** Ești o mamă iubitoare, care face tot ce poate mai bine pentru copiii ei, și meriți la rândul tău iubire din partea celorlalți, dar mai ales din partea ta însăși. În momentele de îndoială, revin-o la aceste patru piloni și sprijină-te de ei. Ai în tine, acum, instrumentele pentru a-ți regăsi centrarea: o vorbă cu Dumnezeu, o vorbă bună cu tine însăși, un telefon către o prietenă și trei respirații adânci. Simplu, dar de efect.

Te felicit pentru că ai investit în **tine** timpul și energia de a parcurge această lecție. Continuă să practici, pas cu pas, fără presiunea de a fi perfectă. Orice mic progres: o clipă de răbdare în plus, o limită sănătoasă pe care o pui, un „mulțumesc” pe care ți-l spui ție însăși este o victorie. Și știi ce? Maternitatea e o cursă de rezistență, nu un sprint. Ai răbdare cu tine în această călătorie. *Eu, Angela, sunt alături de tine, te susțin și cred în tine.* Nu ești singură și nu vei fi niciodată suntem o comunitate întreagă de mame care își găsesc puterea una în alta.

Așadar, încheiem cu inima plină de speranță și cu credința că vei duce mai departe aceste învățături în viața ta de zi cu zi. **Ai grijă de tine** cu aceeași tandrețe cu care ai grijă de puiul tău.

Resurse citate și recomandate:

Bibliografie și materiale inspiraționale (Brené Brown – *Darurile imperfecțiunii, Curajul de a fi vulnerabil*; Bethany Saltman – *Strange Situation: A Mother's Journey into the Science of Attachment*; Deb Dana – *Anchored: How to Befriend Your Nervous System*; cursul *Delightfully Parenting* – module despre auto-compasiune, reglare emoțională și tehnici somatice).

Ești o mamă extraordinară. 💖

DELIGHTFULLY
PARENTING