

POZITÍV PÉLDÁT MUTATÓ ANYA MUNKAFÜZET: ÍGY VESS VÉGET AZ ANYAI BIZONYTALANSÁGNAK!

Páli-Apostol Klaudia

pozitivpszichologus.hu



Így vess véget az anyai bizonytalanságnak!



munkafüzet a magabiztos, pozitív anyaságért

Ez a munkafüzet azoknak az anyáknak szól, akik érzik, hogy valami nincs rendben, de nem tudják pontosan megnevezni, mi az. Akik esténként azon gondolkodnak, mit csináltak rosszul, és napközben azzal küzdenek, hogy mindennek megfeleljenek.

Ha ez rád is igaz, nem vagy egyedül. És nem is vagy rossz anya – csak épp nem látod tisztán, hol tartasz.

Ez a munkafüzet abban segít, hogy jobban megértsd azt, miben szeretnél és tudnál fejlődni.

Nem fogok kéretlen és használhatatlan tanácsokat adni. Ehelyett hat területen felteszek néhány kérdést, te pedig kipipáld azokat, amik igazak rád. Nem kell sokat gondolkodni rajta – az első reakciód általában a legőszintébb.

A végén meglátod, hol tartasz most – és kiválasztasz egy területet, amire érdemes figyelned.

Három gyerek anyjaként tudom, milyen ez. Én sem vagyok tökéletes anya, és nem is próbálok annak látszani. De megtanultam, hogy az első lépés mindig az, hogy tisztán lássuk, hol vagyunk. Utána lehet továbblépni.

Szánj rá 10 percet, és légy őszinte – ezt csak te látod.

Így vess véget az anyai bizonytalanságnak!



munkafüzet a magabiztos, pozitív anyaságért

POZITÍV ÉRZELMEK

- Tudok örülni apró dolgoknak, még ha káosz is van körülöttem
- Történnék velem olyan dolgok, amikre este szívesen visszagondolok
- Meg tudom engedni magamnak, hogy jól érezzem magam büntudat nélkül
- Ha valami jó történik, meg tudom élni, át tudom adni magam az érzésnek
- Tudok nevetni a gyerekekkel, nem csak rendezkedem körülöttük

ELKÖTELEZŐDÉS

- Van olyan tevékenység, ami közben megfeledek az időről
- Nem csak a kötelezőket csinálom meg, hanem olyat is, ami tényleg érdekel
- Ha a gyerekekkel vagyok, tudok jelen lenni fejben is, nem csak testileg
- Van valami, ami csak az enyém – hobbi, tanulás, mozgás, bármi
- Néha átélem, hogy "belejövök" egy feladatba és élvezem csinálni

KAPCSOLATOK

- Van legalább egy ember, akinek őszintén elmondhatom, hogyan vagyok
- A párommal nem csak a gyerekekkel kapcsolatos kérdésekről beszélünk
- Nem érzem magam magányosnak, van legalább egy ember, akit fel tudok hívni
- Tudok segítséget kérni anélkül, hogy kudarcnak élném meg
- Vannak pillanatok, amikor tényleg úgy kapcsolódom másokhoz, mint régen

ÉRTELMESES ÉLET

- Tisztában vagyok vele, milyen értékeket szeretnék átadni a gyerekeimnek
- Vannak tudatos döntéseim arról, hogyan élünk
- Az anyaságon kívül is van valami, ami értelmet ad az életemnek
- Ha nehéz napom van, tudom, miért éri meg folytatni
- Nem mások elvárásai irányítanak, hanem a saját értékeim és döntéseim

SIKEREK, EREDMÉNYEK

- Észreveszem a saját apró sikereimet, nem csak azt, ami nem sikerült
- Nem az a mérce, hogy tökéletesen csináltam-e, hanem hogy elég jó voltam-e
- Tudok büszke lenni magamra akkor is, ha más nem mondja, hogy ő büszke rám
- Meg tudom ünnepelni a haladást, nem csak a végeredményt
- Ha hibázom, nem rágódom rajta napokig

ÖNGONDOSKODÁS

- Vannak olyan dolgok, amiket csak magamért csinállok, nem a családért
- Nem érzem bűnösnek magam, ha pihenek
- Odafigyelek rá, hogy eleget aludjak, egyék és igyak
- Észreveszem, amikor kezdek kimerülni, és nem várom meg, míg összeesek
- Tudom, mi tölt fel, és be is iktatom az életembe

Így vess véget az anyai bizonytalanságnak!

munkafüzet a magabiztos, pozitív anyaságért



Összesítés

Számold össze a pipákat kategóriánként:

POZITÍV ÉRZELMEK	5/	<input type="checkbox"/>
ELKÖTELEZŐDÉS	5/	<input type="checkbox"/>
KAPCSOLATOK	5/	<input type="checkbox"/>
ÉRTELMESES ÉLET	5/	<input type="checkbox"/>
SIKEREK, EREDMÉNYEK	5/	<input type="checkbox"/>
ÖNGONDOSKODÁS	5/	<input type="checkbox"/>

Hol van 3 vagy több pipád? Ezekre a területekre tudsz támaszkodni, amikor nehéz helyzetbe kerülsz.

Hol van 2 vagy kevesebb? Ezek azok a területek, ahova több figyelmet kellene szentelned.

Ha azt látod, hogy sok helyen kevés a pipa – ez nem azt jelenti, hogy rossz anya vagy. Azt jelenti, hogy végre tisztán látod, mi áll az önbizalomhiányod mögött.

Így vess véget az anyai bizonytalanságnak!



munkafüzet a magabiztos, pozitív anyaságért

Cselekvési terv a kiválasztott elem fejlesztésére

1. A választott területem

Írd ide azt az egy területet, ahol most változást szeretnél.

2. Motiváció feltárása

Miért pont ezt választottad? Mi az, ami a mindennapokban emlékeztet rá, hogy itt elakadtam?

Példa: "Az öngondoskodást választottam, mert minden este úgy fekszem le, hogy semmit nem csináltam magamért. Mindenki más előrébb van a sorban."

3. Célok megfogalmazása

Mit szeretnél elérni? Fogalmazd meg egy-két mondatban, mit jelentene számodra a változás ezen a területen.

Példa: "Szeretném, ha hetente lenne legalább egy óra, ami csak az enyém – bűntudat nélkül."

Így vess véget az anyai bizonytalanságnak!



munkafüzet a magabiztos, pozitív anyaságért

Cselekvési terv a kiválasztott elem fejlesztésére

4. Első lépések

Milyen apró lépésekkel kezdhetem? Ne a nagy változásra gondolj – mi az a legkisebb lépés, amit már holnap megtehetsz?

Példa: "Este, miután a gyerekek elalszanak, 15 percig nem nyúlok a telefonhoz, hanem olvasok."

5. Keretek kijelölése

Mikor és hogyan kezdj neki a célod megvalósításának? Melyik napszakban, milyen helyzetben tudod ezt beilleszteni?

Példa: "Hétfőn és csütörtökön, a gyerekek altatása után, a nappaliban."

Így vess véget az anyai bizonytalanságnak!



munkafüzet a magabiztos, pozitív anyaságért

Cselekvési terv a kiválasztott elem fejlesztésére

6. Akadályok azonosítása

Mi állhat az utadba? Gondold végig, mi szokott közbejönni, amikor megpróbálsz változtatni

Példa: "Túl fáradt vagyok estére. A párom beszélni akar. Bűntudatom van, hogy magammal foglalkozom."

7. Megoldási lehetőségek

Mit tehetsz, ha ez történik? Előre kitalálni a megoldást könnyebb, mint a pillanatban.

Példa: "Ha túl fáradt vagyok, akkor 15 perc helyett csak 5 percet olvasok – az is számít. Ha a párom beszélni akar, megbeszéljük, hogy ez az én időm, utána vagyok az övé."

Zárásképp

hasznos információk az
tudatos, magabiztos és
pozitív anyaságodért

Gratulálok! 🎉

Az Így vess véget az anyai bizonytalanságnak munkafüzet végére értél – és ez már most is egy hatalmas lépés.

Felismerted, mi az, amiben erős vagy, és mi az, ahol szeretnél fejlődni. Megfogalmaztad, merre szeretnél elindulni.

De a felismerés önmagában még nem garancia a változásra. Ahhoz eszközök kellene – olyanok, amiket a hétköznapiakba, a rohanásba, a gyerekek között is ki tudsz próbálni.

Pontosan ezért készítettem el az **Erőforrástérkép tanfolyamot**.

Ez a tanfolyam a munkafüzet folytatása: mind a hat területhez kapsz gyakorlatokat, technikákat és konkrét lépéseket. Nem elméletet, hanem kipróbált módszereket, amiket akár ma elkezdhetsz használni.



Ha szeretnéd, hogy a bizonytalanság helyett magabiztosság legyen a mindennapjaidban, ez a következő lépés.

Megnézem az
Erőforrástérkép tanfolyamot

További tudásanyagokat az
alábbi felületeken találsz:



pozitivpszichologus.hu