



LABAS, MIELOJI BENDRAŽYGE,

kartu kopiname į motinystės kalną ant pečių užsidėjusios nematomą atsakomybės, meilės ir rūpesčio skraistę, kartu gaudome akimirkas su vaikais, baimindamosios, kad jie per greitai užaugs, drauge bandom suvaldyti chaosą ir ieškome ramybės. Tu ne viena! Aplink Tave milijonai pasaulio mamų. O šiandien atrask laiko Sau! Savo norams ir Savo tikslams. Parengėme tau Tavo tikslų, saviugdos ir refleksijos klausimyną. Būk nuoširdi ir atvira!

REFLEKSIJOS KLAUSIMYNAS

Trimis žodžiais apibūdink, ką motinystė tau davė?

Kaip jauteisi tapusi mama?

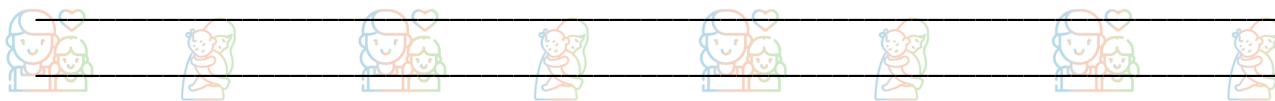
Kaip jautiesi dabar?

Už ką Sau, tapus mama, esi dėkinga?

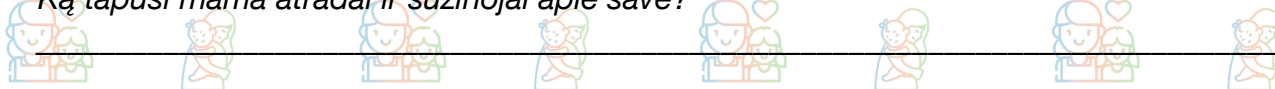
Kokios akimirkos buvo įsimintiniausios ir laimingiausios?



Ką teko daryti, kai buvo sunku ir nesijautei komforto zonoje?



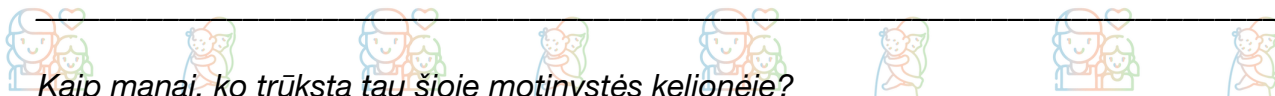
Ką tapusi mama atradai ir sužinojai apie save?



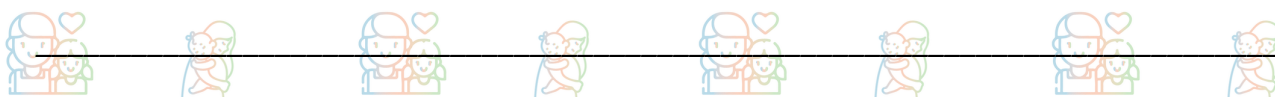
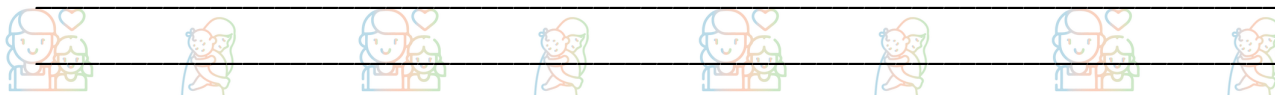
Kaip rūpiniesi savimi ir rodai sau meilę?



Kaip manai, ko trūksta tau šioje motinystės kelionėje?



Kaip planuoji tai pakeisti ir įgyvendinti ateityje?





Na, o dabar pasiruošk parašyti trumpą laišką savo ateities Aš.

Pasiruošk nuostabiam susitikimui su savo pačios dešimčia metų vyresniąja versija, kuri žino visus tavo pasiekimus, įvykius, išgyvenimus. Kreipkis į save vardu, parašyk, už ką labiausiai sau nori padėkoti, nepamiršk patarimų ir palinkėjimų. Ir rašydama prisimink, kad esi ne tik nuostabi mama, bet ir moteris!

Handwriting practice lines with decorative icons of a mother and child. The page contains 10 sets of lines, each consisting of a top line, a middle line, and a bottom line. The icons are placed at the beginning and end of each line set to guide the student's writing.

