

„Kismamára hangolva” mondatkártyák a belső békédhez

Nem baj, ha egyszerre
várom és félem a
következő időszakot.

Bármilyen akadály jön,
lépésről lépésre
megoldom.

A belső békém a
babámra is
megnyugtatóan hat.

Tudom, mikor kell
lassítanom, és meg is
teszem magamért.

A környezetemből csak a
pozitív és támogató
energiákat fogadom be.

Nem kell „szupernőnek”
lennem, elég, ha
önmagam maradok.

Jogom van védeni a saját
és a babám nyugalma.

Szabad rossz napot
tartanom anélkül, hogy
az egészet kudarcnak
érezném.

Bízom a saját
döntéseimben, mert én
ismerem legjobban a
helyzetemet.

Én döntöttem el, mi az a
tanács, amit
megfogadok, és mi az,
amit nem.

Szabad nemet
mondanom, ha valamit
soknak vagy zavarónak
érezek.

Tudom, mikor kell
lassítanom, és meg is
teszem magamért.

Elég a mai nap
feladataira figyelnem,
nem kell az egész jövőt
egyszerre látnom.

Megvan a saját tempóm,
és nem hagyom, hogy
bárki sűrűgessen.

Nem kell mindig
jól éreznem magam,
a hullámvölgyek is
belefértnek.

Nem kell mindenre
azonnal választ találnom.