

## ÍGY TÖLTÖDJ FEL HÉTVÉGÉN!

### Hogy egész hétre legyen energiád...

- gyakorlati útmutató (nem csak) kisgyerekes anyáknak -

Amióta gyerekem van, mindig azon kapom magam, hogy ösztönösen várom a hétvégét, mert emlékszem még, hogy milyen jó volt annak idején nagyokat aludni, egész délelőtt pizzamában szüzmögni, spontán programokat csinálni, sportolni, barátokkal találkozni, bulizni, töltekezni. Aztán eltelik a hétvége, és vasárnap este fáradtabb vagyok, mint pénteken voltam, és azon töröm a fejem, hogy lehet, hogy megint ilyen kimerült vagyok. Ismerős?

A családi legendárium szerint hídépítő mérnök ükapám, aki igazi polihisztor volt, és hetvenévesen is újat akart tanulni, ezért születésnapjára atomfizika tankönyvet kért, mindig azt mondogatta az akkor még kislány nagymamámnak, hogy a legtöbb problémára létezik megoldás, akkor is, ha azt éppen nem látjuk. Ezen felbuzdulva elhatároztam, megpróbálom megtalálni annak a kulcsát, hogyan legyen a hétvége kisgyerekes anyaként is pihentető és feltöltő - a számomra is!

Elmesélem a saját példámon keresztül, hogyan sikerült 8 egyszerű lépésen végig haladva megtalálni a saját megoldásomat, és megmutatom, mit tehetsz te magad ahhoz, hogy te is megtaláld a saját, testre szabott, a körülményeidet, lehetőségeidet, egyéni ízlésedet figyelembe vevő megoldásodat arra, hogy a hétvége Neked is feltöltő legyen.

### Mi segíthet, hogy **SIKERES** legyen ez a gyakorlat?

- **Szánj rá elegendő zavartalan időt!** - Tudom, hogy éppen ez a legnagyobb kihívás, de legyél kreatív! ☺ Ha szükséges, menj el otthonról, vagy kérj meg valakit, hogy figyeljen a gyerekekre, amíg te gondolkodsz. Magára az önálló tervezésre körülbelül 60 percet kell szánnod, ami körülbelül dupla ennyi idő, ha valakivel párban csinálod és megbeszélitek. A megvalósítás során időt fog még kérni tőled a támogatókkal való kapcsolattartás - ez nagyon eltérő mennyiségű idő, attól függően hány segítő van, és milyen viszonyban vagy velük jelen pillanatban - és a sikerek elemzése, - ez alkalmanként 10-15 perc zavartalan időt feltételez -, ami segít majd családi szokássá növeszteni a hétvégi feltöltődést.
- **Írd le a válaszaidat!** - Lehet, hogy azt gondolod, ezek annyira evidens kérdések, hogy a válaszokat fejből is tudod, hidd el, a legtöbb embernek ihletet és inspiráló gondolatokat hoz, ha *egyben* leírva látja az ötleteit.

**ÍGY TÖLTÖDJ FEL HÉTVÉGÉN!** - gyakorlati útmutató (nem csak) kisgyerekes anyáknak

- **Sorban haladj!** - A kérdések, és így a megoldás felé vezető válaszok is egymásra épülnek. Ha kihagyod egyiket, vagy másikat, nem jutsz el hamarabb a megoldásodhoz, viszont lehet, hogy szem elől tévesztesz egy olyan szempontot, ami a TE ideális megoldásodhoz alapvető lenne.
- **Oszd meg az ötleteidet, gondolataidat!** - Sokaknak akkor jönnek a legjobb ötletei, gondolatai, amikor valakivel beszélget. Válassz olyan partnert, aki figyel rád, képes türelmesen meghallgatni, (nem kritizál, nem törli le a lelkesedésedet, nem panaszkodik...stb.)
- **Csináld együtt a férjeddal, barátoddal, barátnőddel!** - Ez időigényesebb, de lehet, hogy az ő ötleteik még több ihletet adnak a saját listád kiegészítéséhez.
- **Ne feledd, nincsenek kész megoldások!** - Ami másnak bejött, nem biztos, hogy Neked segít! Ne hagyd, hogy bárki más akarja megmondani Neked a tutit, Nálad jobban senki nem tudja, mi Neked a jó! ☺

**Hogy te is megtaláld az ITT és MOST, SZÁMODRA ideális megoldást, vegyél elő egy tollat, papírt, és haladj végig ezen a gyakorlati útmutatón:**

## 1. Adj magadnak engedélyt a pihenésre! És utána adj magadnak engedélyt újra és újra!

A legtöbb kisgyerekes nő rögtön ezen a ponton vérzik el. Ugye neked sem ismeretlen az önmagadnak újra és újra feltett kérdés, amikor kisgyerekes anyaként szeretnél valami csak rólad szóló dolgot: „Jár ez Nekem?“, „Nem teszek ezzel rosszat a gyerekemnek?“, „Mi lesz ennek az ára?“, „Mit fognak szólni mások?“

Akkor most tedd fel magadnak a következő kérdéseket:

- **Ha kipihent és energikus vagyok, mi változik a hétköznapi működésemben?**
- **Ez hogyan hat a környezetemben élőkre? Egészen konkrétan a gyerekeimre? A páromra? A családom más tagjaira? A munkatársaimra?**
- **Ők ilyenkor milyennek látnak téged?**

Na, ugye! ☺ Ha ezeket a kérdéseket igazán részletesen végig gondoltad, az minden hasonló elbizonytalanodásánál segíteni fog saját magadat, és a

**ÍGY TÖLTÖDJ FEL HÉTVEGÉN!** - *gyakorlati útmutató (nem csak) kisgyerekes anyáknak*

környezetében hahogókat is meggyőzni arról, hogy ha te jól vagy a bőrödben, azzal mindenki más is jól jár körülötted!

## 2. Tervezz! - *Mi töltene fel? Kivel?*

### **Mi jelenti számodra az igazi pihenést, kikapcsolódást?**

Írd össze a saját listádat, ügyelve arra, hogy nyugodtan, csak erre figyelve gondold végig, mi esne jól. Lehet, hogy segít, ha megkérsz valakit, hogy addig figyeljen a gyerekekre. Lehet, hogy Neked az segít, ha a férjeddal, legjobb barátnőddel *együtt* csinálod a gyakorlatot, és megosztjátok egymással a tapasztalataitokat, megoldásaitokat.

Attól függően, hogy éppen milyen életszakaszban vagy, más jelentheti számodra a kikapcsolódást, feltöltődést. Ha például egész nap otthon vagy egy picivel, és nem igazán van felnőtt társaságod, lehet, hogy arra vagy kiegészve, hogy valami elgondolkodtató és mély filmet nézz meg, vagy szépirodalmat olvass, esetleg szívesen tanulnál valami újat, beiratkoznál végre az egyetemre, befejeznéd az évek óta halogatott szakdolgozatodat, vagy csatlakoznál egy önismereti csoporthoz. Ha azonban a gyerekek mellett már visszamentél dolgozni, lehet, hogy semmi másra nem vágysz, csak egy kis csöndre, és egyedül eltöltött, nyugodt időre, amikor semmire és senkire nem kell figyelned. Az is lehet, hogy éppen egy váltás küszöbén vagy, és hamarosan egy új életszakaszba lépsz, ahol más kihívásokkal szembesülsz majd, mint most, és éppen ezért a feltöltődést is más fogja jelenteni.

### **Melyiket tudod egyedül csinálni, mihez kellenek társak? Melyiket szeretnéd egyedül csinálni, melyiket társaságban?**

Értelem szerűen azokat a tevékenységeket fogod tudni nagyobb eséllyel véghezvinni, ahol nem kell másokhoz alkalmazkodnod, nem fordulhat elő, hogy a barátok lemondják a programot, vagy ballábbal keltek fel aznap, és több energiát szívnak ki belőled, mintha otthon maradtál volna. Ezért azt javaslom, hogy ha van olyan a listádon, amit egyedül tudsz és szeretnél csinálni (olvasás, tornázás, szaunázás...stb.), akkor legalább egy ilyet tervezz be a hétvégédbé a másokkal közös programok mellé.

Ha fontos, hogy végre inspiráló, vidám, mély - kik-ki helyettesítse be a hangulatának éppen megfelelő jelzőt - felnőtt társaságban lehessél, akkor azt javaslom, hogy 1. jó előre kezd el a szervezést, mielőtt a többieknek betelik a naptára 2. tarts több vasat a tűzbe arra az esetre, ha a barátaidnak közbe jönne valami, és le kell mondaniuk a programot.

**ÍGY TÖLTÖDJ FEL HÉTVÉGÉN!** - gyakorlati útmutató (nem csak) kisgyerekes anyáknak

### **Melyik feltöltődés típus emelhető be legkönnyebben a család hétvégéjébe úgy, hogy a lehető legnagyobb hatása legyen a te energiaszintedre, és másoknak se legyen áldozat?**

Ez nyilván egy nagyon fontos és kényes pont, hiszen senki nem szeretne a párja, a gyerekei rovására töltekezni. Biztosan fontos számodra is annak a tudata, hogy ami Neked jól esik és feltöltő, az megfelel a többieknek is.

Ha te a pároddal együtt csinálod a gyakorlatot, azzal a hatalmas előnnyel rendelkezel a végére, hogy a kölcsönös igényfeltárás során olyan megoldásokat tudtok kitalálni, amelyek egyszerre felelnek meg mindkettőtök igényeinek.

Ha például az egyikőtök reggel aktív, a másik inkább este, a háztartási és gyereknevelési közös feladatokat, és a feltöltődésre szánt időt ennek megfelelően el tudjátok osztani egymás között. Ha mindketten azonos napszakokban vagytok aktívak, érdemes felváltva bevállalni a közös feladatokat és felváltva töltekezni kicsit, vagy olyasvalakire bízni a teendőket, aki szívesen csinálja.

Lehet, hogy sok olyan töltekezési forma van, amit a családdal, gyerekekkel együtt csinálsz szívesen! Javaslom, készíts egy listát ezekből is azokra a hétvégékre, amikor valami miatt nem tudod majd megoldani, hogy legyen saját szabadidő sávod. Tehát a kérdés itt az: mik azok programok, amik élvezetesekek a gyerekeknek, a pároddal ÉS neked is!

### **3. Legyen B (és C, D...stb.) terved!**

Ugye ismerős, hogy amikor nagy nehezen kilogisztikáztad, hogy a tengernyi teendőt hogyan oldd meg, akkor hirtelen beteg lesz valamelyik gyerek, a férjednek belobban a bölcsességfoga, a nagymama meg elfelejtette, hogy ezt a hétvégét beszéltétek meg („nahát, hogy repül az idő!”), és borul minden!

Valójában, ha belegondolsz, az esetek jelentős részében történik valami váratlan fordulat, ami miatt rugalmasan újra kell tervezned a teljes programot. Akkor miért ne kalkulálnád be már *előre* a lehetséges alternatívákat?

Amire figyelj: ha automatikusan a saját feltöltődésedet sorolnád ilyenkor az összes többi teendő, és másoknak fontos program után, ne tedd! **Tudatosan törekedj arra, hogy ha csak nem életbe vágó, a te szabad sávod szent és sérthetetlen maradjon!** Még most, hideg fejjel készíts egy listát azokról a váratlan eseményekről, amik miatt hajlandó vagy lemondani a hétvégi töltekezésről - pl. baleset,

**ÍGY TÖLTÖDJ FEL HÉTVEGÉN!** - gyakorlati útmutató (nem csak) kisgyerekes anyáknak

betegség, dédi 100. születésnapja, atomvillanás...stb. - és minden más esetben tarts ki a terved mellett.

Légy kreatív az B, C, D tervek elkészítésében.

### **Mik a klasszikus „váratlan” események, amikre készíts tervet?**

- Mégsem ér rá találkozni a barátnődd, hiába szervezitek három hónapja ezt az estét? Gondold végig aznap, hogy ha ez bekövetkezne, mi esne akkor éppen jól helyette? Spontán program másokkal, vagy egyedül? Valami egészen más?
- A segítőd lemondja az utolsó pillanatban? Gondold végig előre, mi segítene Neked ilyenkor! Ha lenne talonban egy másik segítő? Ha tudnád, mikorra tudod áttenni a szabadidő sávodat? Ha néhány teendőt lehúzhatnál a feladatlistádról?
- Megbetegszik valamelyik családtag, vagy te? Gondold újra, mi lenne MOST a leghasznosabb! Talán egy kis csend és nyugalom? Egyedüllét? Vagy éppen egy lélekemelő beszélgetés? Egy kis saját idő végig gondolni néhány dolgot?
- Rossz az idő? Legyen időjárás-független, zárt téri alternatívád (pl. uszoda, szauna, masszázs, konditerem, koncert, mozi).
- Nincs pénzed? Űzz sportot az ingyenes alternatívák kitalálásából! Válogass a 2. pontban összegyűjtött listádról és egészítsd ki azt!
- Semmit nem aludtál az előző éjszaka? Használd az időt alvásra!
- Muszáj dolgoznod? Gondold végig, mi az a kis dolog, ami mégis hozna egy kis feltöltődést, örömet a napba és nem kér sok időt - hiszen éppen abból van kevés. 30 perc futás? Egy 20 perces meditáció? Ha biciklivel mennél a munkába? Ha útba ejtenéd a kedvenc kávézódát és megjutalmaznád magad valamivel? Ha beszélhetnél telefonon egy jó baráttal? Valami más?

## **4. Biztosítsd a szabad időszávet! *De mikor?***

Ennek eldöntéséhez érdemes két kérdést végig gondolni:

### **Melyik napszakban vagy aktív, mikor esik jól lelassulni kicsit?**

Már elmúltam harmincéves, mire rájöttem, hogy egy napon belül visszatérő hullámokban változik az energiaszintem. Ennek megfelelően, ha akkor kell gyorsan, pontosan, sokfelé figyelve csinálnom valamit, amikor aktív vagyok, akkor élvezem, és feltölt a pörgés, ha azonban lassabb fázisban jönnek ezek a feladatok, akkor csak stresszes leszek. Ugyanígy, ha én magam lassabb fordulatszámom vagyok, jólesően le tudok lassulni az

**ÍGY TÖLTÖDJ FEL HÉTVEGÉN!** - gyakorlati útmutató (nem csak) kisgyerekes anyáknak

egyfelé koncentrálós, monotonabb tevékenységekhez, ha azonban éppen aktív napszakomban vagyok, unatkozom, és ettől feszült leszek.

A te ritmusod milyen? Korán kelő pacsirta, vagy inkább éjszakai bagoly vagy? Mikor vagy fizikailag, és mikor szellemileg a legaktívabb? Ha ezt tudod, a kiválasztott programot tudod megfelelő időpontra szervezni, VAGY ha tudod, melyik az az időszak, amivel szabadon rendelkezhetsz, az aktivitási szintednek megfelelő tevékenységet tudsz odaszervezni.

Példaként leírom, hogy az én napi ritmusom hogyan néz ki:

Reggel ébredés után azonnal aktív vagyok, és egész délelőtt szívesen csinállok sok, és sokféle dolgot. *Ezért tudok figyelni több felé is, emberekre és feladatokra is egyszerre, de csak felületesen. Szívesen csinállok fizikailag megerőltető dolgokat is, és pörög az agyam is: ilyenkor vannak a legjobb ötleteim, és ami az eszembe jut, azt azonnal meg is csinálom gyorsan, és pontosan, ami sikerélménnyel tölt el. Ilyenkor vagyok a leghatékonyabb programtervezésben és szervezésben, szívesen és gyorsan végzem el a házi munkákat - ha hagynak. A legjobb, ha ilyenkor valaki leköti a kisfiam energiáit, és én szabadon pöröghetek a feladatok között, és még tornázni is elmehetek. Ha ilyenkor nem végezhetek aktív tevékenységeket, az egyrészt frusztrál, másrészt a nap többi részében már nem is leszek képes ennyire jól végezni ugyanezeket a feladatokat, és végtelenül ki is fárasztanak.*

Kora délután lelassulok fizikailag és intellektuálisan is. *Azt hiszem, a mediterrán országokban divatos szieszta lenne az igazán nekem való. Ilyenkor szívesen heverésem, ideális program a strandolás, filmnézés, olvasás, de akár egy délutáni szunyókálás is a „kis családommal”.*

A délután második felére és estére újra felélénkülök, de intellektuálisan már nem leszek olyan friss, mint reggel voltam. *Ezt a napszakot szeretem kapcsolatok ápolására használni. Közben akár tudok rutinfeladatokat is végezni, mint a főzés, vásárlás. Szívesen játszom gyerekekkel, megyek vendégségbe, vagy hívok vendégeket, beszélgetek bárkivel - ilyenkor ezek a legfeltöltőbb programok.*

Este 10-12 között szükségem van egy kis lelassulásra, hogy ne húzzam túl magam, és jól tudjak aludni. *Ilyenkor arra törekszem, hogy már csak a saját ritmusomra kelljen lehetőleg figyelnem. Ilyenkor jól esik olvasgatni, filmet nézni, ez tölt föl leginkább. Már nem esik jól kimozdulni, másokhoz alkalmazkodni, fizikailag, vagy szellemileg megerőltető dolgokat csinálni. Könnyen elkalandozom, és ha mások problémáit kell megoldanom, elveszítem a türelmemet.*

**Mikor esik jól egyedül lenni? És kettesben valakivel, intenzíven egymásra figyelve? És többekkel, nagyobb társaságban? Nálad hogyan változik egy napon belül az egyedüllét- és társaságigény?**

**ÍGY TÖLTÖDJ FEL HÉTVEGÉN!** - gyakorlati útmutató (nem csak) kisgyerekes anyáknak



Gondold végig alaposan, mert ez nem azonos az előző kérdéssel! Egyénenként eltér, hogy mekkora igényünk van egyedül létre, és mekkora igényünk van, - ha van egyáltalán - mások társaságára. Aki introvertáltabb, az összességében több időt szeret egyedül tölteni, míg, aki extrovertáltabb, az szívesebben van minél többet társaságban. De még így is hatalmas különbségek lehetnek mindnyájunknál abban, melyik napszakban van igényünk egyedül lenni, és melyikben másokkal.

Nálam így fest ez a hullám egy napon belül:

Reggel és délelőtt például nagyon szeretek egyedül, és a saját ritmusomban tevékenykedni. *Az egész napomat feldobja, ha reggel van egy kis nyugodtan eltöltött saját időm, és ha tehetem, délelőtt igyekszem magányos tevékenységeket végezni - egyébként hatalmas energiával és intenzitással. Nekem ilyenkor ideális egyedül elmenni edzeni, vagy elmélyedni valamilyen komoly intellektuális feladatban, és közben befőzni egy nagy adag lekvárt.*

Dél körül jön meg igazán először az igényem arra, hogy másokkal is időt töltsék, de lehetőleg még csak szűk körben. *Ilyenkor jó együtt lenni a férjemmel, kisfiammal, akikre intenzíven tudok figyelni és ráhangolódni.*

Ahogy telik-múlik az idő, és haladunk előre a délutánban, majd beesteledik, egyre jobban örülök a társaságnak, sőt, ha egyedül kell lennem, akár kényelmetlenül is érzem magam. *Ilyenkor jól esik az otthoni zsvivaj, a sok egymást követő látogató, a különféle programok. Szívesen és vidáman játszom a gyerekekkel, beszélgetek barátokkal, családtagokkal. Ilyenkor szívesen hallgatom meg mások problémáit, segítek ötletelni, megoldásokat keresni, „világot megváltani”. Noha késő este már alig állok a lábamon, és az aktivitási szintem alacsony, feltölt, ha jó társaságban vagyok. Lehet, hogy meg sem szólalok a társaságban, csak hallgatom a többieket, de nagyon örülök neki, hogy közöttük lehetek. Ideális feltöltődés a vendégség.*

## 5. Hogyan csinálj szabad időszávot? Készítsd el a támogatói hálódat!

**Gondold végig, kiknek a segítségére/együttműködésére lesz szükséged ahhoz, hogy ezt a szabad időszávot beleilleszthesd a hétvégébe!** - A párodéra? A gyerekekére? A nagyszülőkére? Pontosan miben számíthat rájuk?

**Mi van, ha nincs segítséged?** - Tényleg nincs lehetőséged segítséget kérni? Barátok, barátnők? Nagyszülők, testvérek, egyéb rokonok?

**ÍGY TÖLTÖDJ FEL HÉTVÉGÉN!** - gyakorlati útmutató (nem csak) kisgyerekes anyáknak

Szomszédok? Barter más kisgyerekes anyákkal? Óvodai szülőtársak? Ismerősök? Fizetett bébiszitter? Ha nem szívesen kérsz másoktól szívességet, gondold végig: Vajon, ha ők kérnének meg téged, segítenél? Ha vészhelyzet lenne, megkérnéd őket?

**Mi van, ha a kedvenc idősávod nem alkalmas a segítő(k)nek?**  
Legyen 2., és 3. kedvenc idősávod talonban!

**Mi van akkor, ha nehezedre esik kérni?** Emlékeztess magad az 1. pontban saját magadnak adott engedélyedre, és mondd el világosan, miért van szükséged segítségre. Gondold végig, pontosan mit, és hogyan kell kérned ahhoz, hogy a magadra szánt idő a segítőid számára is „szent és sérthetetlen” maradjon, ők is éppen olyan komolyan vegyék a támogatást, amennyire az neked fontos.

## 6. Delegálj! *De mit és hogyan?*

**Gondold végig, mik azok a hétvégi tevékenységek, amiket rendszerint Te csinálsz, de ha belegondolsz, tulajdonképpen valaki más is megcsinálhatná?** (pl. bevásárlás, takarítás, családi programok kitalálása, előkészületek az elinduláshoz, a hétvégi menü kitalálása, főzés, vendégség szervezése...stb.)

**Ezek közül válassz ki néhányat,** amit nem szívesen csinálsz, inkább elszívja az energiádat, ahelyett, hogy töltené. Ne felejtsd el, hogy nem ciki, ha Téged más tölt és más szív le, mint a környezetekben élőket, szóval hagyatkozz bátran a saját érzéseidre!

**Gondold végig, kire melyik teendőt ruházhatnád át szívesen,** és kérdezd meg, mit szólnának hozzá? Világosan kommunikáld az igényeidet, mert a többiek nem gondolatolvasók. Segít nekik, ha tudják, pontosan *milyen típusú* segítségre vágysz, és ez Neked *miért* fontos.

**Szánj időt a segítőd „betanítására”!** Hidd el, a számodra magától értetődő dolgok nem evidensek másoknak. Mindenki egyéni, rá szabott „tréninget”, felkészítést igényel minden egyes új feladat átruházásánál. Így elkerülheted, hogy a játszótéri WC-s néni újságolja el neked, hogy a nagypapa novemberben mezítláb tologatta a babakocsiban az egyévest, vagy hogy a férjed úgy vállalja át a hétvégi főzést, hogy utána két órán át kelljen takarítani. Mondd el, mit szeretnél pontosan és miért, esetleg mutasd is meg, hogyan kell csinálni. Adj lehetőséget a kipróbálásra, és azt jelezd vissza, ha már jól csinálja, és a szükséges mértékben lelkesítsd, bátorítsd.

**Adj és kérj visszajelzést!** Mondd el, mit adott Neked a segítség, és mit a többi érintettnek (pl. a férjednek, gyerekednek), és kérdezd meg a

**ÍGY TÖLTÖDJ FEL HÉTVEGÉN!** - gyakorlati útmutató (nem csak) kisgyerekes anyáknak



segítődöt, mit adott neki a tapasztalat. Lehet, hogy az derül majd ki, hogy amit alig mertél kérni, mert annyira nagy szívességnek, áldozatnak gondoltál, az a másiknak örömforrás! Beszéljétek meg azt is, van-e szükség bármelyikőtök részéről bármilyen korrekcióra.

## 7. Sikeres volt? Csinálj szokást belőle!

Kiderült, hogy a nagyszülők boldogan bébiszitterkednek, a gyerekek meg imádják a nagyszülős programokat? A férjed tulajdonképpen szeret főzni? A Hajnika papájának tulajdonképpen nem okoz semmi problémát, hogy elhozza a te gyerekedet is az edzésről? Noha először húzódoztak az ötlettől, végül jól sült el? És te végül kialhattad magad? Mindkét lábadat leszórteleníthetted? Csak néztél ki a fejedből, és végre nem csináltál semmit? Futhattál fél órát? Találkozhattál a legjobb barátnőddel? Üvöltetted a kocsiában a kedvenc zenédet? Gratulálok! Ez bizony a Te érdemed is!

**Vedd sorra, mit kellett Neked tenned a siker érdekében?** (pl. végig gondolni a szükségleteidet, időben egyeztetni az érintettekkel, megfelelő alkalomra időzíteni a kérést...stb.)

**Gondold végig, milyen gyakran lenne ideális Számodra egy hasonló feltöltődés?** Mielőtt a túléléshez szükséges minimumban kezdesz el automatikusan gondolkodni, legalább egy gondolatkíséret erejéig koncentrálj csak saját magadra, a körülményektől függetlenül. Tudom, ez nem könnyű, de biztosan sikerülni fog! ☺

**Mi lehetne ebben az irányban a következő lépés?** Na, most jön a realitás! ☺ Kezdeményezz beszélgetést az érintettekkel a pozitív tapasztalatokról, és puhatold ki, mi lenne számukra az ideális gyakoriság, és mi az, ami „még belefér”, hátha kiderül, hogy a Te ideálad és az Övék nagyon is közel áll egymáshoz, vagy benne lennének valamilyen „barter” megoldásban, ami Neked nem okoz plusz erőfeszítést.

**Tervezd meg a következő alkalmat!** Igen, igen, ez egy új családi szokás bevezetése! Amire figyelj: használd az első alkalommal bevált módszereidet. Ne felejtse el, hogy a siker nem a véletlen műve volt, te is létrehozója voltál!

## 8. Nem sikerült úgy, ahogyan tervezted? Próbáld újra!

**Gondold végig, mi működött?** Lehetnek ezek apró részletek is akár! A figyelmedet most fókuszáld a sikeres elemekre, hiszen ezekből szeretnél többet!

**ÍGY TÖLTÖDJ FEL HÉTVEGÉN!** - gyakorlati útmutató (nem csak) kisgyerekes anyáknak

**Mit tettél Te magad a siker érdekében?** És persze gyakran tulajdonítjuk a sikert a szerencsének, mások jófejségének, de most próbáld meg objektíven végig gondolni, mi volt a Te hozzájárulásod ahhoz – bármilyen apróságnak is érzed –, hogy sikeresen alakultak a dolgok. (pl. tervezés, X nappal korábban leszervezés, kérés, valami felajánlása cserébe, türelmes visszajelzés...stb.)

**Mi nem működött?** Érdemes minden érintett szempontjából ezt végig gondolni, hogy megtaláld azt a pontot, ahol változtatni szeretnél.

**Mit tehetsz Te, hogy legközelebb sikerüljön? Min változtatnál Te?** (pl. *korábban* kezded a tervezést, mástól kérsz segítséget, mint eddig, több alternatívában gondolkodsz, máskorra időzíted a szabadidő sávodat, más típusú programot próbálsz ki)

**És most próbáld újra!** Hidd el, senkinek sem sikerül *elsőre* tökéletesen, de nagyon sokaknak sikerült már családi szokássá alakítani a hétvégi feltöltődést! Ha eddig eljutottál a gyakorlatban, az azt jelenti, hogy megvan a szükséges akaraterőd és kitartásod, és bizonyos sikereket már elértél! Ez tegyen bizakodóvá, hogy képes leszel még többet elérni a célod felé vezető úton!

## **Kedvet kaptál, hogy a témában jobban elmélyedj?**

Esetleg úgy érzed elakadtál?

### **Kérj támogatást!**

Ugye természetes, hogy ha fáj a fogad, elmész fogorvoshoz? És ha elromlott a mosógép? Nyilván kihívod a szerelőt! De ha csak a nyelvtanulásra gondolsz, ott is mennyivel egyszerűbb a haladás, ha van egy jó tanárod, mintha csak otthon, egyedül próbálnál könyvből tanulni. És mennyit ér egy jó edző a tornateremben, aki tartja benned a lelket akkor, amikor egyedül már feladtad volna!

Bizonyos helyzetekben természetesnek érezzük, hogy segítséget kérjünk, más esetekben azonban elvárjuk magunktól, hogy önállóan boldoguljunk. Ezek általában az életvezetési kérdések: hogyan alakítsunk ki és tartsunk fent jó kapcsolatot másokkal, hogyan álljunk helyt a különböző szerepeinkben – anyaként, társként, barátként, munkatársként, szüleink gyermekeként –, hogyan neveljünk jó fej és sikeres gyerekeket, hogyan álljunk ki magunkért és a számunkra fontos értékekért, hogyan találjunk megfelelő munkát, hogyan élvezzük az életet. De mi van akkor, ha olykor ilyen kérdésekben is elakadunk, elbizonytalanodunk?

**ÍGY TÖLTÖDJ FEL HÉTVEGÉN!** - gyakorlati útmutató (nem csak) kisgyerekes anyáknak

**Kérni nem ciki!** A személyes értékeid, céljaid „karbantartása” éppen olyan fontos, mint a fogaidé, vagy a mosógépé!

- Ha elakadtál a gyakorlat bármely pontján,
- Ha elbizonytalanodtál, mit válaszolj,
- Ha vannak céljaid, de nem tudod, hogyan érd el őket,
- Ha már vannak sikereid, de szeretnéd a maximumot kihozni az ötletedből, akkor

### **KÉRJ TÁMOGATÁST!**

**Válaszd az Anyacsavar csoportot,** ha

- Ha feltölt és motivál a hozzád hasonló nők közössége.
- Ha szívesen tanulsz mások példáiból, megoldásaiból.
- Ha mások fejlődése neked is erőt ad a választott utadon.
- Ha a rendszeresség segít a céljaid elérésében.

Nézd meg itt, mit mondtak róla mások:

[http://www.anyacsavar.com/category/az\\_anyacsavar\\_csoportrol/](http://www.anyacsavar.com/category/az_anyacsavar_csoportrol/)

**Válaszd az egyéni coachingot,** ha

- Ha a gyors és tartós megoldást keresel,
- Ha fontos számodra a személyes figyelem, de nem tudod ezt a témát (vagy bármely más témádat) kivel megosztani!

Nézd meg itt, mit mondtak róla mások:

[http://www.anyacsavar.com/category/az\\_anyacsavar\\_egyeni\\_coachingrol/](http://www.anyacsavar.com/category/az_anyacsavar_egyeni_coachingrol/)

Szeretnél többet tudni az Anyacsavarról? Látogass el a [www.anyacsavar.com](http://www.anyacsavar.com) oldalra!

Jó tervezést és sikeres megvalósítást kívánok Neked!



**Paizs Dóra**  
megoldásközpontú coach  
[www.anyacsavar.com](http://www.anyacsavar.com)

**ÍGY TÖLTÖDJ FEL HÉTVEGÉN!** - *gyakorlati útmutató (nem csak) kisgyerekes anyáknak*