

KÆRE MØDRE

Stop med at stoppe, og
begynd at begynde



1



HOLDE OP MED

Føles ikke godt

... at råbe og skælde mine børn ud.

... at tænke negativt om mig selv.

... at gøre alt i sidste øjeblik.

... at være så meget på mobilen.

... at bekymre mig så meget.

... at blive påvirket af andres meninger.

... at sabotere mine egne planer.

... at være så perfektionistisk.

... at skændes med min mand.

... at være så hård ved mig selv.

... at rydde op efter alle andre.

... at bruge hele aftner foran TV.

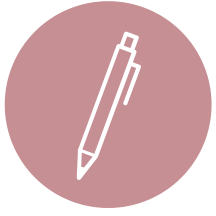
... at lade mig rive med i diskussioner.

... at købe alt muligt jeg ikke skal bruge.

... at bruge så lang tid på rengøring.

... at handle flere gange i ugen.

... at lade mine børn bruge ipad så meget.



HOLDE OP MED
Føles ikke godt

2



BEGYNDE PÅ

Føles godt

... at synge når min datter tager tøj på..

... at lave madplan for kommende uge.

.... at lytte til mig selv og sige fra.

... at danse mens jeg hænger tøj op.

.... at fejre alt det, jeg når at lave.

... at gøre rent hele familien sammen.

... at være mere ude i naturen.

... at være åben for flere muligheder.

... at forkæle mig selv om fredagen.

... at lave kreative ting med min søn.

.... at finde lidt ro inden jeg reagere.

... at anerkende mine børn mere.

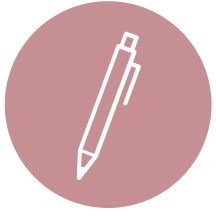
.... at række ud og spørge om hjælp.

... at forberede for en måned forud.

... at glæde mig til alt der kan gå godt.

... at meditere og skrive dagbog.

... at snakke mere om alle løsninger.



BEGYNDE PÅ
Føles godt

