



МИКРОПРАКТИКИ заботы о себе

**Для уставших мам и всех, кому
важно улучшить качество жизни**



Потребности, которые не реализуются в материнстве просто

- Потребность в одиночестве и покое
- Потребность во взрослом общении
- Потребность во впечатлениях



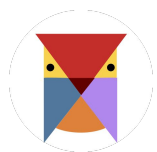
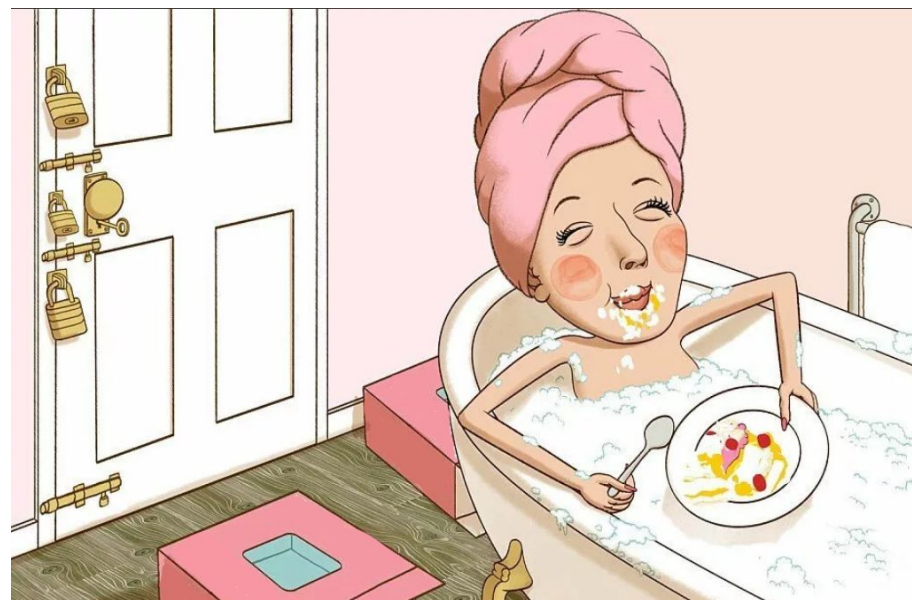
Основные тезисы:

- Заботиться о себе не стыдно
- Заботиться о себе сложно (внутренний критик)
- Забота о себе – инвестиция
- Детям полезно видеть, как мама посвящает время себе



Ежедневно очень небольшое время (от 15-20 минут) для себя: как его найти

- Позиционировать как «Я делаю вам хорошую маму»
- Запор на дверь родительской спальни изнутри – необходимость
- Как занять детей на время вашей заботы о себе



Какие «микропрактики заботы о себе» существуют

- Забота о теле
- Пищевая забота: вода и продукты, которые вы любите
- Забота о количестве и качестве сна
- Забота о количестве впечатлений
- Забота о пище для ума (ну, кто любит)
- Забота об эмоциях
- Забота о качестве общения



Когда нет нормального отдыха и заботы о себе:

- Не зря так популярны практики «добаюкивания»
- Потребность в «женском круге» (приглашаем на живую встречу «Самооценка ребенка и самооценка взрослого выход из плена» - чайная церемония. Количество мест строго ограничено. Атмосферная встреча)



Когда нет нормального отдыха и заботы о себе

- Падает самооценка
- Снижается КПД
- Мы сердимся на взрослого партнера
- И детям тоже «прилетает»
- Заботиться о себе – инвестиция в эмоциональный климат семьи.



Самые маленькие дела -1

- Чай или другой напиток
- Ваши примеры дел, из которых можно делать ритуал
- Ритуал – последовательность действий, которая сама по себе ресурсна
- Процессуальность (приглашаю на живую встречу «чайная церемония»)



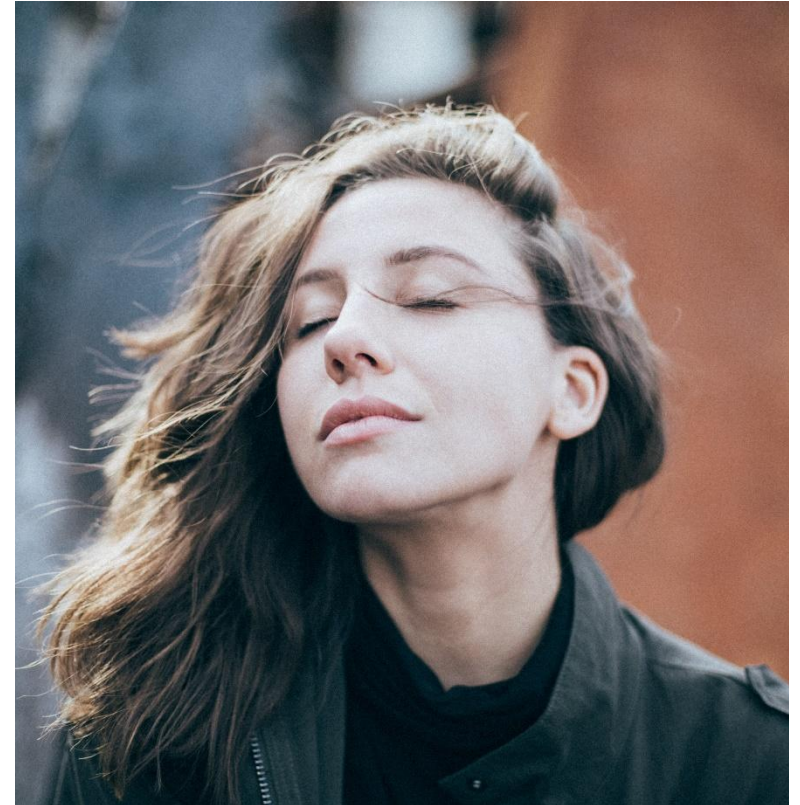
Время на микропрактики заботы, как часть личного интуитивного тайм-менеджмента

- Планировать 3-4 ритуала микропрактик заботы
- Тогда 1-2 получатся с большой вероятностью
- Не перегружаться: сделали, и хорошо.
- Не поместилось – и тоже хорошо



Самые маленькие дела -2: Время в одиночестве

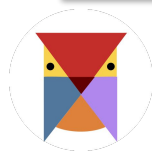
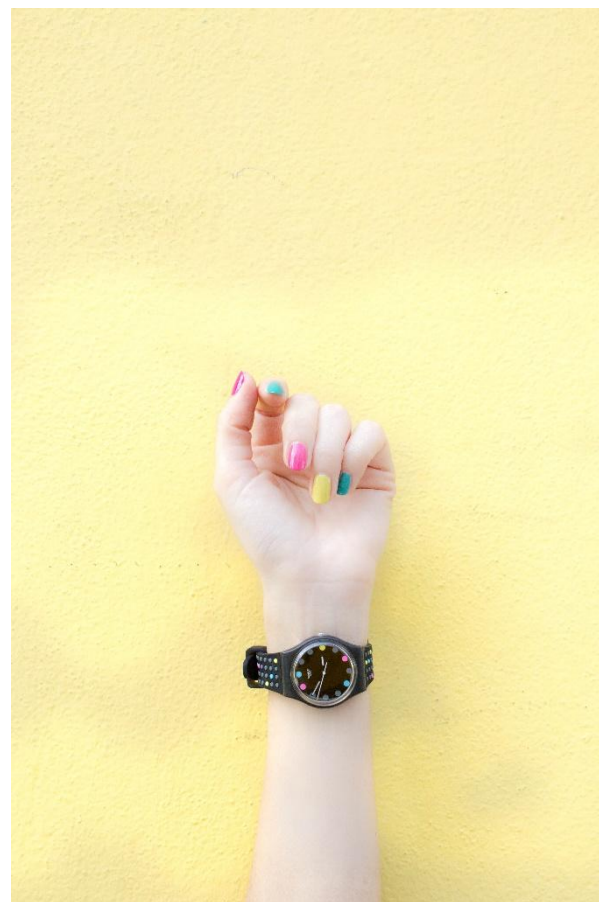
1. Разрешить себе не находиться ни с кем в контакте
2. Не отвечать на «входящие» любого рода
3. Нейроны должны отдохнуть
4. Пауза (лучший способ «дозаправки»)



Запланировать 2-3 интервала заботы

- Один утренний, если вы в силах встать с утра
- Один вечерний – приятный ритуал перед отходом ко сну
- Один – обязательно в присутствии детей

(Возможное продолжение вебинар «Забота об отношениях в паре, пока дети растут. Первые простые шаги. Как настроиться, разрешить себе и организовать эту возможность)



Самые маленькие дела – 3: Приятные выходы без четкого плана

1. Пить кофе в кафе
2. Сидеть в парке
3. Обязательно выключить телефон
4. Не заставлять себя ничего делать
5. Отключить «планировщик»



Театр начинается с вешалки. Забота об отношениях начинается с вас.

- Если вы не войдете в ресурсное состояние – вы не сможете посвятить внимание отношениям в паре.
- Кроме того – вам будет просто обидно...
- Сделайте детям хорошую маму, а мужу – адекватную жену.



А главное – сделайте себе себя

Онлайн-школа
Михаила и Екатерины
Бурмистровых

Самые маленькие дела -4: Ванна и другие процедуры по уходу за собой

- Почему ванна: вода и одиночество
- «Разрешенная» микропрактика – у многих так делали мамы
- Ванна с «добавками»
- Ножные ванны
- https://burmistrovschool.tilda.ws/test_zabota



Составить письменный план – если вы не против записывать

- Письменный тренинг по изменению отношения к себе для вас
- https://burmistrovschool.tilda.ws/marafon_praktiki



Отключите интернет, не берите в руки телефон

- Только если вы решили, что будете отдыхать, листая ленту
- Нам кажется, что мы отдыхаем, когда читаем экран
- На самом деле некачественный отдых вытесняет качественный



Минимально: отнеситесь к себе с той же внимательностью, как вы относитесь к близким

- Сочувствие к себе
- Помните: на вас смотрят дети. И очень внимательно.
- Вы «программируете» их будущее отношение к себе
- Разрешение или отсутствие разрешения на заботу о себе



Один раз в неделю – крупный (2-3 часа) выход на заботу о себе

- Да. Это необходимо.
- Если вам это трудно – отнеситесь к этому как к работе на будущее
- Вы формируете модель отношения ребенка к себе



Ты родила ребенка (вышла замуж) и исчезла как человек – почему с этой установкой надо бороться?

- Она не соответствует времени и обстоятельствам
- Установка другого поколения
- Калечит брак



Как выбрать микропрактики заботы на свой вкус

- Что для вас максимально ресурсно?
- Какой ваш любимый «язык любви»?
- От чего вы лучше всего отдыхаете?
- Какое время у вас есть на заботу о себе?
- Если ли у вас деньги или другие ресурсы?



Как договориться с самой собой о том, что забота нужна

- Анализировать работу внутреннего критика (об этом наш новый вебинар – ссылка)
- Исследуйте собственные стопоры, которые включаются как только вы что-то делаете для себя
- Не прекращать практику заботы



Как вы любите отдыхать: одна или в хорошей компании?

- Недостаток женского общения и необходимость женского круга
- Подружки – которые в похожей ситуации. Или были в ней
- Как мы отдыхаем, когда болтаем
- Мощь «распределенных социальных связей»



Какие самые первые шаги заботы возможны, когда нет ни лишних денег, ни личных помощников.

1. Запах
2. Освободить «рефлексивное время»
3. Изменить отношение к движению



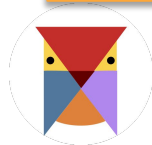
Как замотивировать близких на то, чтобы они поддерживали ваши микропрактики

- ✓ Те, кто рядом увидят изменения вашего состояния и количества сил после микропрактик
- ✓ И это – лучший аргумент
- ✓ Объясняйте свои состояния и ощущения!
- ✓ Используйте «я-сообщения» и говорите на языке эмоций, а не требований и претензий



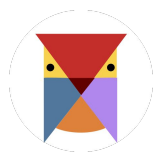
Что делать, когда совсем нет привычки заботиться о себе – с чего начинать

1. 1 дело в день
2. Ставьте галочки
3. Приходите на письменный курс
4. Вспомните какую-то из своих мечт до замужества



Как вписать заботу о себе в перегруженное расписание

- Вписывать физически
- Вычеркивать черным маркером то, что про переработку



Снова почувствовать себя: экстра-практики

- Массаж
- Хамам-баня
- Аромотерапия



Что говорить детям, объясняя микропрактики заботы

- Отсутствие чувства вины
- Грамотное объяснение по возрасту (можно включая нейрофизиологический уровень)
- Всем нужен отдых
- Метафора вдох-выдох



Разрешая себе отдых вы учите детей отдыхать

- И формируете правильное отношение к себе
- А это важный навык

