

DĖMESINGAS TĖVYSTĖS MĖNUO MAMA, TĖTI, SKIRK LAIKO SAU!

1

Pasivaikščiok gamtoje ir pastebėk, ką matai, ką girdi, ką užuodi. Sumažinsi įtampą.

2

Apkabink save, savo vaiką ir kitus tau artimus.

3

Pasirink savo mėgstamą dainą ar melodiją ir pašok su vaiku. Sukursi ritualą.

6

Per pusryčius, pietus ar vakarienę pirmąjį kąsnį ragauk smalsiai.

4

Uždėk ant pilvo ranką ir pastebėk, kaip jis juda, kai tu kvėpuoji. Nurimsi.

7

Sunkią akimirką, kai bus liūdna ir sunku, parašyk sau padėsinimo žodžius...

5

Pasiražyk lovoje, pajausk kūną ir leisk pastebėti savo poziciją. Rytas sau.

8

Padėkok sau, savo vaikui ir kitiems. "Ačiū, kad..."

DĖMESINGAS TĖVYSTĖS MĖNUO MAMA, TĖTI, SKIRK LAIKO SAU!

9

Pasakyk sau komplimentą ir pasijusi labiau pasitikintis savimi.

12

Stebėk savo kūno pojūčius, jausmus ir mintis, kai esi suerzintas, piktas...

11

Judėk. Pasirink savo judėjimo ritmą. Taip pagerinsi fizinę ir protinę veiklą.

13

Suplanuok ir paskirstyk darbus, įtraukdamas ir turėdamas pertraukėles sau.

10

Skirk 15 minučių pabūti tyloje su savo mintimis. Tyla atstatys energiją.

15

Vakare, po darbo užsidek žvakę, stebėk jos liepsną.

14

Apsidairyk aplinkui ir įvardink: 5 daiktus, kuriuos matai, paliesk 4 daiktus, pastebėk 3 garsus, užuosk 2 kvapus ir paragauk 1 dalyką. Taip grįši į "čia ir dabar".

16

Nusišypsok sau, žiūrėdamas į veidrodį. Nusišypsok vaikui, artimui, draugui.

DĖMESINGAS TĖVYSTĖS MĖNUO MAMA, TĖTI, SKIRK LAIKO SAU!

17

*Išsimiegok,
gerai
maitinkis,
gerk
vandenį,
pasilepink
vonioje.*

20

*Paskaityk
įdėmiai
pasaką savo
vaikui, lyg
pats būtum
herojus.*

19

*Palik praeitį
už nugaros,
parašyk jai
laišką. Ir tą
laišką paleisk
(suplėšyk,
sudegink).*

21

*Pažaisk kartu
su šeima.
Pasirink
žaidimą ir
pažadink savo
vidinį vaiką.*

18

*Pasakyk
tvirtą "NE"
tiems, kas
nori
peržengti
tavo ribas.*

23

*Pasitik
artimuosius
su
džiaugsmu.
Kai tai
padarysi,
kitiems nekils
noras
bambėti.*

22

*Prisimink
vaikystės skonį,
patiekalą, kuris
kelia šilčiausius
prisiminimus.
Pasigamink jį.*

24

*Pradėk
rašyti
dienoraštį,
tai išlaisvins
nuo
neramių
minčių.*

DĖMESINGAS TĖVYSTĖS MĖNUO MAMA, TĖTI, SKIRK LAIKO SAU!

25

Prisimink pamirštus pomėgius, veiklas, kurios teikė džiaugsmo. Imkis jų.

26

Leisk sau nieko neveikti, tiesiog būti, mėgautis tuo jausmu ir potyriu.

27

Palepink save ir savo artimuosius. Darydami gera, jaučiamės laimingi.

30

*Lyginkis su savimi.
"Dabartinis aš, koks aš?
Koks norėčiau būti?"*

28

*Medituok, plaudamas indus: stebėk kempinės minkštumą, vandens šiltumą, ploviklio kvapą, vandens garsą, pajausk indo formą.
Atrask pojūčius.*

29

Pasirink vieną darbą vienu metu. Stebėk, kaip jausiesi.

31

*Paklausk savęs, ko galiu pasimokyti iš savo vaiky.
Užsirašyk :)*