

Mikroprzyjemności i techniki resetu

Strefa mamy –
mikroprzyjemności i techniki
resetu

Masz prawo mieć chwilę tylko
dla siebie

Być może dawno nie miałaś
dnia wolnego. Może nawet
godziny. Może wszystko, co
robisz, jest podporządkowane
innym – i choć kochasz swoje
dziecko, to masz wrażenie, że
w środku Ciebie coraz mniej.

Ten rozdział jest właśnie po to, by
pokazać Ci, że możesz zacząć od
małych kroków. **Od 5 minut.** Od
jednej myśli, że jesteś ważna. Nie
musisz jechać do spa ani zaszyć
się na weekend bez dzieci.
Czasem wystarczy kilka chwil,
które są tylko Twoje.

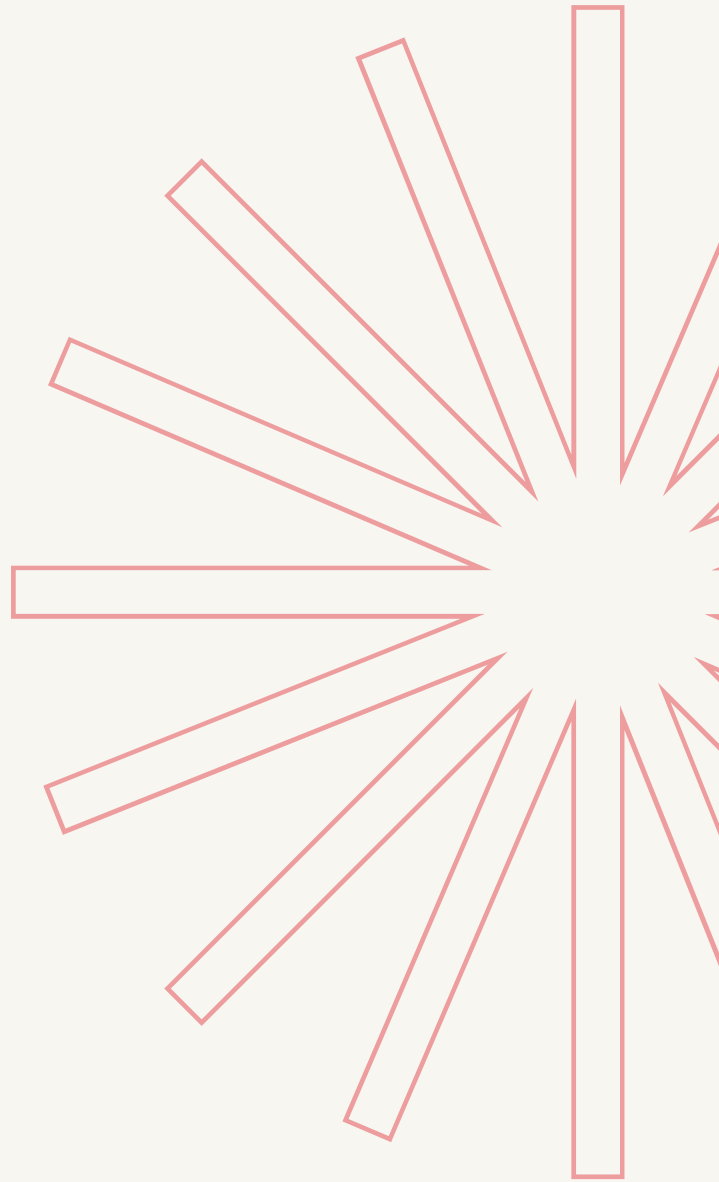
Mikroprzyjemności: 5, 10 i 15 minut tylko
dla Ciebie

Nie każdy dzień pozwala na luksus
relaksu. Ale możesz wybrać coś, co
naprawdę Cię łąduje – nawet na kilka
minut. Poniżej znajdziesz pomysły, które
są:

- krótkie,
- realne (z dzieckiem obok lub w
czasie drzemki),
- dostępne bez wychodzenia z domu.

Jeśli masz 5 minut

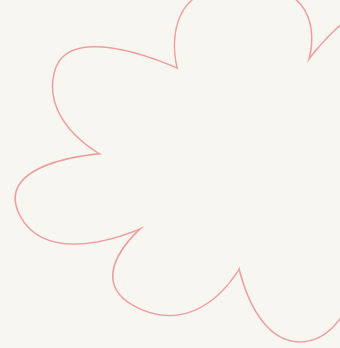
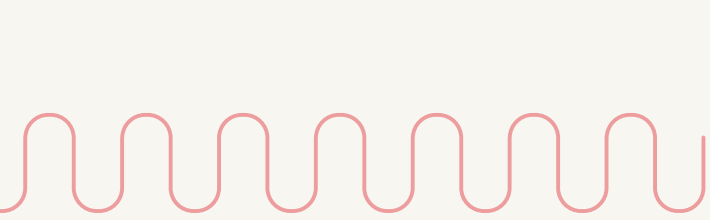
- zamknij oczy i weź 10 głębokich, powolnych oddechów;
- wypij herbatę lub kawę nie na stojąco, tylko siedząc i patrząc w okno;
- umyj twarz chłodną wodą, nałóż ulubiony krem i powiedz do siebie: „*Jestem ważna*”;
- puść piosenkę, którą kochałaś przed urodzeniem dziecka i po prostu ją posłuchaj;
- wyjmij telefon, ale tylko po to, by zapisać 3 rzeczy, za które dziś jesteś wdzięczna – choćby „*dziecko dziś zasnęło szybciej*”.
- Jeśli masz 10 minut:
- przeczytaj fragment książki lub czasopisma, które nie są o dzieciach;
- napisz SMS do osoby, z którą czujesz się dobrze – bez potrzeby tłumaczenia się;
- pomaluj paznokcie lub nałóż maseczkę (i chodź z nią po domu – to też reset!);
- zrób porządek w jednej szufladzie – tylko jednej, ale swojej.



Jeśli masz 15 minut



- połóż się z ulubionym podcastem i nie rób nic więcej;
- weź prysznic z zapachem, który lubisz – wolno, bez pośpiechu;
- idź na krótki spacer (nawet wokół bloku) – z włączoną muzyką albo w ciszy;
- włącz jogę lub rozciąganie z YouTube i po prostu rozciągnij napięcie z barków;
- zacznij „rytuał herbaty” – wybierz filiżankę, usiądź, pij jakbyś miała na to całą godzinę (choć masz 15 minut).
- Mindfulness dla zmęczonej głowy – 2 ćwiczenia
- Nie musisz medytować godzinami. Czasem wystarczy kilka chwil uważności, żeby wrócić do siebie.



Ćwiczenie 1: Zatrzymaj się na zmysłach
Zamknij oczy i odpowiedz sobie w głowie:

Co teraz widzę (lub widziałam przed zamknięciem oczu)?

Co słyszę (bliskiego i dalekiego)?

Co czuję fizycznie – pod stopami, na twarzy, na skórze?

Jaki zapach jest wokół mnie?

Co teraz smakuje?

To ćwiczenie trwa 1–2 minuty i pozwala wyjść z chaosu myśli do „*tu i teraz*”.

Ćwiczenie 2: Oddychaj w rytmie „4–6”

Usiądź wygodnie, zamknij oczy (lub skup wzrok na jednym punkcie).

Wdech nosem przez 4 sekundy.

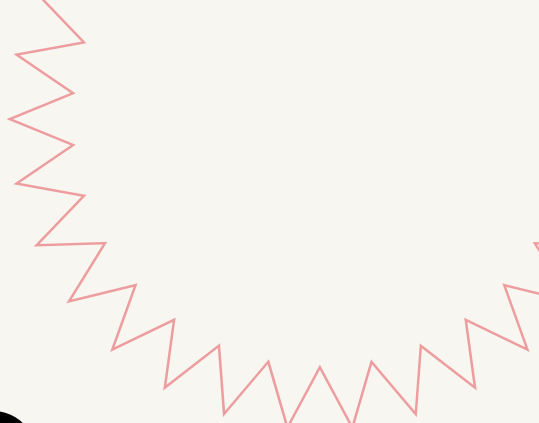
Wydech ustami przez 6 sekund.

Powtórz 5 razy.

Ten oddech uspokaja układ nerwowy. Możesz go robić, stojąc w kuchni albo siedząc przy dziecku. To nie medytacja – to ratunek dla przeciążonego mózgu.



To nie są „pierdoty”. To dbanie o siebie.



Wiele mam czuje, że robienie czegoś dla siebie to egoizm. Ale prawda jest inna:

- Jeśli sama się nie dotadujesz, nie masz z czego dawać innym.
- Oto lista rzeczy, które **NIE** są stratą czasu – są inwestycją w Twoje zdrowie psychiczne i emocjonalne:
 - drzemka w środku dnia;
 - rozmowa z przyjaciółką przez telefon;
 - obejrzenie serialu dla dorosłych (nie tylko bajek);
 - zakupy online, które Cię cieszą;
 - spacer bez wózka;
 - prowadzenie dziennika;
 - marzenie o czymkolwiek (nawet, jeśli teraz to nierealne);
 - śmianie się z memów;

Podsumowanie rozdziału

Ten rozdział pokazuje, że każda mama ma prawo do chwili tylko dla siebie – nawet jeśli to tylko 5 minut. Proponuje proste mikroprzyjemności i techniki resetu, które można wykonać w domu, nawet z dzieckiem obok. Zachęca do uważności, oddechu i drobnych gestów troski o siebie. To nie egoizm – to niezbędna inwestycja w własne zdrowie psychiczne.