



Мантри за съоръжаване

chudentzetonamama.com



**Вземи мантрата, която най-
много ти приляга, може да
я сменяш според нуждите
ти. Използвай я в
моменти на нужда от
зареждане. Разпечатай я
или я сложи като фон на
телефона ти. Важно е да ти
е подръка при нужда, а и
като напомняне**

chudentzetonamama.com



Мантри за СВЪРЗВАНЕ

Всеки ден става все по-лесен за мен да приема детето си такова, каквото е, защото растем заедно.

chudentzetonamama.com



Мантри за СВЪРЗВАНЕ

Всички чувства, които се
задействат в мен, са
оправдани.

Мога да изпитвам емпатия
към себе си и да се
приемам всеки ден такава,
каквато съм. За да се
свържа със себе си, а след
това и със детето/
партньора си.

chudentzetonamama.com



Мантри за СВЪРЗВАНЕ

Днес съзнателно решавам
стъпка по стъпка да се
откажа от закодираните в
мен вярвания, за да внеса
лекота и свързаност между
мен и детето/партньора
ми.

chudentzetonamama.com



Мантри за СВЪРЗВАНЕ

**Готова съм да продължа по
избрания от мене път, по
който старите ми рани да се
превърнат в малки-големи
чудеса за мен.**

chudentzetonamama.com



Мантри за СВЪРЗВАНЕ

**Гордея се с желанието си
да придобивам все повече
знания, за да добия
сигурност и доверие в себе
си, и се свързва с детето/
партньора си.**

chudentzetonamama.com



Мантри за СВЪРЗВАНЕ

От днес нататък редовно
ще визуализирам как
изглежда моята визия за
спокойно родителство и ще
действам в тази насока, за
да го постигна.

chudentzetonamama.com



Мантри за СВЪРЗВАНЕ

**Фокусирам се върху
моментите на свързаност с
детето/партньора си, за да
почувствам себе си и
нашата връзка.**

chudentzetonamama.com



Мантри за СВЪРЗВАНЕ

Оценявам всяка малка или
голяма стъпка, която правя,
за да постигна вътрешна
яснота.

chudentzetonamama.com



Мантри за СВЪРЗВАНЕ

**Поемам отговорност за
чувствата и емоциите си. Аз
съм възрастният и
приемам своята роля като
такъв и това, което детето
прави не е против мен, а за
него самото.**

chudentzetonamama.com



Мантри за свързване

Протягам ръка към себе си
и детето в мен, за да го
прегърна. И си позволявам
да видя моето свързващо
пътуване като еволюция,
която ще ми помогне да не
предавам моите вътрешни
рани нататък.

chudentzetonamama.com



Мантри за СВЪРЗВАНЕ

Опитвам се колкото се
може по-често да спра СЕГА
и да усетя, какво ми казват
сетивата ми, за да се
свържа със себе си, а след
това и с другите.

chudentzetonamama.com



Мантри за СВЪРЗВАНЕ

Признавам, че мотивацията
идва с действието и затова
си подарявам рутинна,
която да ми помогне да се
грижа по-добре за себе си.

chudentzetonamama.com



Мантри за СВЪРЗВАНЕ

Спирам и дишам
съзнателно, докато
осъзнато забележа какво се
опитва да ми каже детето
чрез поведението си.

chudentzetonamama.com



Мантри за свързване

**Прощавам си кратките
нарушения в свързаността
ми с детето, когато се гневя
и ги използвам като
незабавна възможност да
опитам нещо различно
следващия път.**

chudentzetonamama.com



Мантри за СВЪРЗВАНЕ

Отхвърлям непосилното си
изискване, незабавно да
разпознавам нуждите на
детето си и вместо това му
показвам, че го виждам и
се опитвам да го разбера.

chudentzetonamama.com



Мантри за СВЪРЗВАНЕ

Търпеливо приемам
себе си с цялата
несигурност, която виждам
като знак за моята
нужда от сигурност.

chudentzetonamama.com



Мантри за свързване

**Признавам своята
несигурност в действията
си и възприемам, че имам
пълното право да бъда
несигурна по новия път на
осъзнатост, който съм
избрала.**

chudentzetonamama.com



Мантри за СВЪРЗВАНЕ

Позволявам си да чувствам
собствените си граници
като приемам гнева си, като
полезен сигнал за
достигането на предела им.

chudentzetonamama.com



Мантри за СВЪРЗВАНЕ

**С всеки изминал ден
ставам все по-уверена в
действията и постъпките
си. Чувствам се силна и
изпълнена с любов към
себе си, и детето.**

chudentzetonamama.com



Мантри за СВЪРЗВАНЕ

**Благодарна съм за
вътрешната сила,
която ми позволява
осъзнато да оформя
родителството си.**

chudentzetonamama.com



Мантри за СВЪРЗВАНЕ

**Чувствам се силна и
спокойна, при мисълта
какво мога да направя,
когато нещата с детето ми
станат предизвикателни.**

chudentzetonamama.com



Мантри за свързване

Осъзнавам, че търпеливият
и съпричастен глас към
моето дете ще се стане
неговият любящ вътрешен
глас.

chudentzetonamama.com



Мантри за СВЪРЗВАНЕ

**Съзнателно обръщам
внимание на думите и
езика си към детето, като
градинар, който грижливо
отглежда и облагородява
градината си.**

chudentzetonamama.com



Мантри за свързване

Готова съм да посветя
ежедневието си на езика на
привързаността от този
момент нататък и да
използвам комуникация,
която да насърчава
свързаността и
безусловната любов.

chudentzetonamama.com



Мантри за СВЪРЗВАНЕ

Прегръщам се любящо и
издишам шумно, когато пак
се връщам към
комуникационни модели,
които възпрепятстват
връзката с детето, и след
това се грижа за нуждите
си.

chudentzetonamama.com



Мантри за СВЪРЗВАНЕ

Всеки ден, стъпка по стъпка
давам на себе си и на
детето рутина, за да
практикуваме редовно
езика на привързаността и
да усещаме силната връзка
между нас.

chudentzetonamama.com



Мантри за СВЪРЗВАНЕ

Аз съм безкрайно силна,
отговорна и изпитвам
радост и лекота по време на
ежедневното си свързване
със себе си и детето.

Оценявам моето
израстване, стъпка по
стъпка, по път на моето
привързаното родителство.

chudentzetonamama.com



Мантри за СВЪРЗВАНЕ

**Аз поемам отговорност
моите нужди да бъдат
задоволени, да показвам с
любов моите граници, за да
става все по-здрава нашата
връзка с детето.**

chudentzetonamama.com



Мантри за СВЪРЗВАНЕ

Поемам отговорността за
моите чувства, моето дете
не е причината, а само
задействащ механизъм.
Затова всеки ден се уча да
подхождам с любов към
себе си.

chudentzetonamama.com



Мантри за свързване

Свързвам се с гласа на
сърцето си. Колкото по-
шумно става детето ми,
толкова по-спокойна ставам

Аз вътрешно. Усещам
любовта към него и знам, че
това което прави, го прави за
себе си и за своите нужди.

chudentzetonamama.com



Мантри за СВЪРЗВАНЕ

**Обичай ме сега, когато
имаш чувството, че най-
малко заслужавам, защото
именно сега се нужда
най-много от твоята
любов.**

мантра от името на детето*

chudentzetonamama.com

