

ANIMATED HAND SHADOWS



Письменные практики

утренняя рефлексия

Дорогая мама!

Каждая из нас бывает в ситуации, когда силы и эмоции заканчиваются, жизнь кажется несправедливой, а единственное, чего хочется — это забиться под одеяло и сидеть там, чтобы тебя никто не трогал... И одновременно кто-нибудь пришел, успокоил, подставил плечо, в которое можно уткнуться, и правдиво рассказал, что все будет хорошо.

Так вот купите себе очень красивый блокнот, самый приятный для вас, несколько удобных ручек. это и будет той желанной пришедшей помощью.

Одновременно и помощь, и пища для размышлений, и практические советы, и личный дневник для восстановления душевных сил. Можно отвечать на все вопросы подряд, а можно выбрать пару любимых.

Лучше всего заниматься письменной практикой утром, успейте до пробуждения детей. Вам понравится!

Задавайте вопросы. Жду вас на своем канале “Про желаемые отношения с мужем и детьми”

Детский и семейный психолог Соколова Ольга Мой сайт

<https://t.me/parents20>

Утренняя рефлексия

Кому я скажу сегодня спасибо?

От чего сегодня я буду в восторге?

Что сегодня может вызвать стресс? Как я с этим справлюсь?

Как бы сегодня поступил человек, которым я хотела бы стать? Как бы он говорил? Как бы смотрел на мир?

<https://t.me/parents20>

Из за чего мне было вчера некомфортно?

Вчерашние достижения?

<https://t.me/parents20>

Какое важное действие или разговор я сегодня совершу?

Самая важная задача на сегодня?

<https://t.me/parents20>

Остальные задачи и заметки

<https://t.me/parents20>