

СЕБЕРЕАЛИ ЗАЦИЯ



◆ Това съм аз ◆

ЦЕЛИ

Подпомагане на майките да осъзнаят по-добре истинската си същност и идентичност.

ПОДГОТОВКА

Затваряне на вратата на стая, в която те могат да практикуват дейността сами, без външни наблюдатели и/или прекъсване от други хора. Ако искат, пуснете музика на заден фон.

ОПИСАНИЕ НА ИЗПЪЛНЕНИЕТО

Майките трябва да отделят 30 минути за себе си. Първо трябва да пуснат любимата си музика. След това трябва да действат по следния начин:

- Започнете да се движите из стаята
- Започнете да движите тялото, както е естествено за вас
- Напишете всяка буква от името си, като използвате части от тялото си
- Изберете и възпроизведете едно движение на тялото, което представлява негативен момент от изминалата седмица.
- Изберете и възпроизведете едно движение на тялото, което представя положителен момент от изминалата седмица.

СЕБЕРЕАЛИ ЗАЦИЯ



◆ Един час за вас ◆

ЦЕЛИ

Насърчаване на майките да си създадат навик да отделят известно време седмично за себе си и за своето благополучие.

ПОДГОТОВКА

Търсене и закупуване на дневник, който им харесва.

ОПИСАНИЕ НА ИЗПЪЛНЕНИЕТО

Майките трябва да отделят малко време за себе си, за да:

- Направите списък с прости неща, които искат да правят и които биха ги направили щастливи.
- Изберете периодично елемент от списъка
- Включете точката от списъка в програмата им като нов навик, на който ще трябва да отделят по един час всяка седмица.
- Всяка седмица записвайте емоциите, постиженията, предизвикателствата и напредъка, свързани с тази дейност/позиция от списъка.

