

Czego warto nauczyć się od swojej córki

Włożyłaś w jej wychowanie całe serce. Dałaś jej czas, uwagę i miłość. Dziś z dumą patrzysz na tę wspaniałą, młodą dziewczynę i... cieszysz się, że dziś to ona może inspirować ciebie!

Zdobywaj się na odwagę A ZDOBĘDZIESZ TO, CZEGO PRAGNIESZ

● **Twoja córka wie, czego chce.** Kiedy ją o coś pytasz, nie zastanawia się długo, nie dzieli włosa na czworo, nie wałkuje tematu godzinami... Po prostu odpowiada! Twoja Życiowa mądrość dyktuje ci wprawdzie, że świat nie jest czarno biały i oczywistych rozwiązań, ale czasem warto zrobić swoją drogę. Twoja córka: po prostu zapytać własnego serca "Czego chcesz?" - a potem zrobić tak, jak ono dyktuje! Myśl o sobie z miłością i troską - ale też ufaj swoim siłom. Możesz więcej niż sądzisz!

● **Otwórz się na nowe pomysły.** Na wiele rzeczy, które zawsze chciałaś zrobić, ale nigdy nie starczało ci czasu - a może bałaś się? Popatrz na swoją córkę: nowe przeżycia czy pomysły uważa za świetną zabawę! Może uda ci się spojrzeć na świat jej oczami? Życie jest ciekawsze i znacznie weselsze, kiedy nowości i wyzwania traktujesz jak przygodę, a nie sprawdzan czy problemy do pokonania.

Celebruj chwile BY POCZUĆ SMAK KAŻDEJ Z NICH

● **Twoja córka i jej koledzy nie chcą już tak pędzić jak ich rodzice.** Chcą pracować, by żyć, a nie żyć, by pracować. Chcą mieć czas na relacje, rodzinę, przyjaciół, wypoczynek, codzienne przyjemności i poznawanie świata. Filozofia bycia „tu i teraz” oraz dbania tak o siebie, a nie tylko o innych to coś, czego warto spróbować!

● **Spróbuj, jak twoje dorosłe dziecko, zwolnić nieco tempo życia.** To prawda: każdy dzień jest pełen obowiązków - Ale czy ktoś będzie naprawdę nieszczęśliwy, jeśli skreślisz kilka z nich ze swojej listy? Życie jest też po to, aby się nim cieszyć! Postaraj się rzadziej powtarzać słowo „muszę” - zamiast tego mów „chcę”. Efekt? Mniej frustracji i więcej szczęścia!

Weź sobie do serca
Idź tropem córki, która chce korzystać z życia, a nie tylko robić to, co trzeba.

Zadanie dla ciebie
Każdego dnia na kilka minut spróbuj skupić się na przeżywaniu miłej chwili (spacer z córką, kawa z przyjaciółką, ładny widok). Życie tu i teraz, smakowanie chwili, wyzwoli w tobie radość i energię.

Miej pasję w życiu TO ROZWIJA I DAJE RADOŚĆ

● **Młodzi ludzie żyją dla swoich pasji.** Poświęcają im mnóstwo czasu, energii i planów. Nic nie jest dla nich ważne! To dobre podejście, tego na pewno warto się nauczyć.

● **Przypnij sobie, o czy marzyłaś jako dziecko.** Miałaś wtedy jakieś pragnienia, marzenia, ulubione zajęcia... Chciałaś się uczyć fotografii? Właśnie! To wszystko wciąż na ciebie czeka! Jako matka i żona przywykłaś stawiać potrzeby innych na pierwszym miejscu. Ale teraz, gdy dziećmi dorosły, pora wrócić do dawnych marzeń!

Weź sobie do serca
Idź tropem córki, która chce korzystać z życia, a nie tylko robić to, co trzeba.

Bądź asertywna MĄDRE MÓWIENIE "NIE" POPLACA

● **Twoja córka i jej rówieśnicy są odważni: nie boją się mówić o swoich emocjach, dbać o nie i o siebie samych.** Twoja córka potrafi powiedzieć „nie”, kiedy coś jej nie pasuje. Jest asertywna - to modne obecnie słowo oznacza, że szanujesz nie tylko innych, ale i siebie.

● **Ty także czasem odmawiaj i nie tłum emocji.** Pamiętaj: nie ma złych emocji! Trzeba się tylko nauczyć o nich odpowiednio mówić: otwarcie, spokojnie, bez obwiniania. Wtedy cię każdy wysłucha i zrozumie.

Popracuj nad wizerunkiem A POCZUJESZ SIĘ PEWNA SIEBIE

● **Młode kobiety potrafią zadbać o urodę.** Mają do dyspozycji ogromny zestaw kosmetyków. Korzystają z porad internetowych stylistek. Potrafią bezbłędnie podkreślać atuty i tuszować mankamenty! Znają wszystkie tajniki makijażu i stylu. Gdy ty byłaś w wieku córki, było znacznie trudniej.

● **Kiedyś to ona podbierała ci szminkę.** Dziś ty możesz się do niej wiele nauczyć. Poproś ją, żeby pokazała ci swoje kosmetyki, pomoże ci wybrać kolor, który podkreśli twoje piękno. W nową stylizacji odkryjesz nową siebie! Nie bój się zmiany, zaufaj córce. Pozwól jej pomóc ci w pielęgnacji swojej skóry, ale też spędzisz przy tym czas z nią, o czym ci dobrze!

Weź sobie do serca
Nie bój się zmiany, zaufaj córce. Pozwól jej pomóc ci w pielęgnacji swojej skóry, ale też spędzisz przy tym czas z nią, o czym ci dobrze!

Myśl pozytywnie A PRZYSZŁOŚĆ BĘDZIE JAŚNIEJSZA

● **Gdy twoja córka ma problem, nie myśl „nie dam rady”.** Raczej się zastanawia „co mogę zrobić, jakie mam możliwości, kto może mi pomóc”. Szuka rozwiązań i nie wątpi w swoje siły, bo wierzy, że to ona będzie górą. Nie snuje czarnych scenariuszy!

● **Choć bagaż doświadczeń nie tak łatwo odłożyć na bok, spróbuj patrzeć w przyszłość z optymizmem.** Nawet, jeśli kiedyś coś ci nie wyszło, teraz może być tylko lepiej! Każdy popełniony błąd to także nauka, która cię chroni przed powtórkami. Im więcej ich było w przeszłości, tym lepsza będziesz w przyszłości, bo odrobiłaś już swoje zadanie domowe od życia!

Ekspert radzi 4 zasady dobrych relacji między matką a córką



Magdalena Piasecka psycholog psychoterapeutka z Centrum Terapii Dialog w Warszawie

- **Traktuj ją jak dorosłą kobietę** Wasza relacja będzie zdrowa, gdy będziesz traktować ją poważnie i liczyć się z jej zdaniem.
- **Szanuj jej granice** Nie wpadaj do jej domu bez zapowiedzi albo pod jej nieobecność. Nie sprzątaj w sypialni ani w łodówce, nie zamawiaj jej hydraulika. Chyba, że cię o to poprosi. Jeśli pokłóciła się z mężem, nie ingeruj w ich związek, osobiste sprawy muszą załatwić sami.
- **Bądźcie blisko, ale nie za blisko** Dobry kontakt jest ważny, ale nie możesz wymagać, by córka konsultowała z tobą każdą życiową decyzję, nie może mówić ci o wszystkich swoich sekretach i rodzinnych problemach, nie może szukać twojej akceptacji we wszystkim co robi. Nie wymagaj tego od niej. Jak również tego, by była u ciebie co tydzień na obiedzie.
- **Zaakceptuj, że córka ma własne zdanie** Ona potrafi sama podejmować decyzje. Jeśli korci cię, żeby powiedzieć, że ty urządziłabyś salon zupełnie inaczej albo kupiła inny samochód, lepiej zachowaj to dla siebie.

REKLAMA