

RECONCILIA'T AMB LES DIFICULTATS DELS TEUS FILLS

SIS PASSES PER COMENÇAR!

1. CONEIXES I COBREIXES LES TEVES NECESSITATS?



En la propera interacció, pregunta't si pesen més les teves necessitats o les dels teu fill o filla, i mira què et cal.

2. LA REALITAT, ÚNIC PUNT DE PARTIDA ÚTIL



Quan et sentis frustrada pel seu comportament, pren consciència de si estaves valorant el teu fill o filla tal com és.

3. FES DE LA CULPA LA MARE DE LA RESPONSABILITAT



Observa si la teva interacció està condicionada pel teu sentiment de culpa per algun fet del passat.

4. ESTIMA'L DES DEL RESPECTE



Recorda que el respecte sense amor és considerat.
L'amor sense respecte, no.

5. GAUDEIX DE LA TEVA JOIA INTERIOR!



Atura't, posa't còmoda, tanca els ulls i observa amb curiositat.
Centra la teva atenció, relaxadament.

6. FES DEL TEMPS EL TEU ALIAT



Quan tinguis la temptació de tornar a un antic hàbit, pensa...
tinc l'oportunitat d'escollir!