



Соло Мама

От выживания
к процветанию
часть 1

Доктор
ПАМЕЛА
КОНСУЭГРА

ВЫ НЕ ОДИНОКИ

*...любовью вечною
Я возлюбил тебя...*

(Иеремии 31:3)



Установление границ

- Прекратите негативные разговоры с самими собой.
- Сосредоточьтесь на добрых друзьях.
- Сосредоточьтесь на том, что у вас есть на сегодняшний день.
- Честно выражайте свои мысли.
- Практикуйте самосознание.
- Выйдите на улицу.
- Знайте, когда нужно уйти, а когда – вступить за себя.

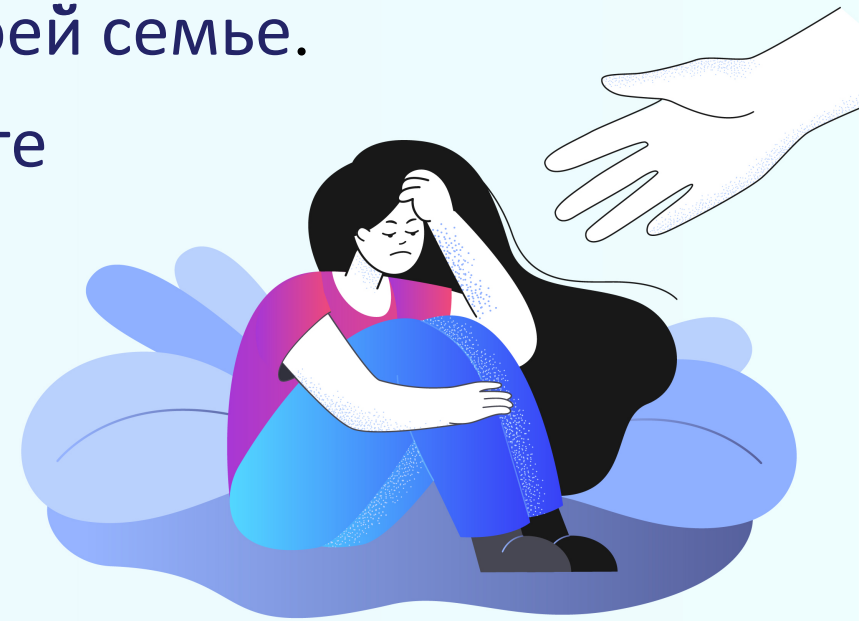




1. Какой у вас любимый библейский стих, который по-вашему лучше всего передаёт суть Божьей любви лично к вам?
2. Напишите этот библейский текст, поставив своё имя. Например: «Ибо так возлюбил Бог (ВАШЕ ИМЯ), что отдал Сына Своего Единородного, дабы (ВАШЕ ИМЯ), верующая в Него, не погибла, но имела жизнь вечную» (Иоанна 3:16).

Когда нужна помощь, признавайте это, и получайте её: (признаки)

- Вы не можете вспомнить, когда в последний раз хорошо спали.
- Ваша сеть поддержки не работает.
- Было/присутствует физическое и/или эмоциональное насилие.
- Вы боитесь говорить определённые вещи в своей семье.
- Вы отрицаете, оправдываете или предпочитаете игнорировать признаки таких проблем, как злоупотребление наркотиками или алкоголем.
- У вас постоянно возникают мысли о том, что вашему ребёнку было бы лучше без вас.



Преимущества профессионального консультанта:

- Они объективны.
- Они не вовлечены эмоционально.
- Они – обученные и опытные слушатели.
- Они могут дать вам Библейское понимание.
- Они могут дать вам преимущество своего опыта.
- Они сохраняют полную конфиденциальность.
- Они могут использовать инструменты и навыки, которые являются результатом их обучения и опыта.
- Они могут предложить вам взять на себя ответственность.





1. К кому вы идёте, когда вам нужен слушатель или совет?
2. Считаете ли вы, что кто-то из вашей семьи всегда является лучшим собеседником?
3. Можете ли вы представить себе ситуацию, когда было бы лучше поговорить с кем-то вне семьи?

**НИ ОДНА МАМА НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ИДЕАЛЬНОЙ
МАМОЙ.**

**Но Бог избрал ТЕБЯ быть
матерью твоего ребёнка. Он
мог избрать кого угодно, но
избрал ТЕБЯ!**



ВЫ БЕСЦЕННЫ

Принцип Священного Писания:

...ВЫ КУПЛЕНЫ ДОРОГОЮ ЦЕНОЮ...

(1-е Кор. 6:20)

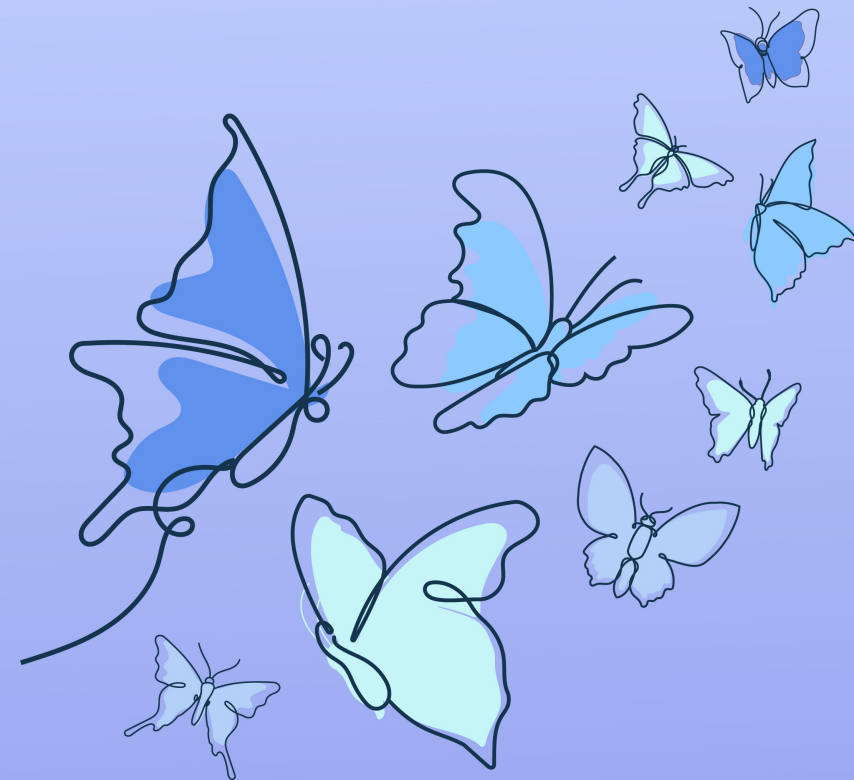


Пожалуйста, поймите, что заботиться о себе – это не значит тратить большие средства или ресурсы, и это также не добавляет дополнительных дел в ваш уже переполненный список. Вместо этого речь идёт о поиске возможностей, которые, вероятно, уже существуют в вашем напряжённом дне, и которые могут помочь вам достичь этой цели.



Личные размышления

1. Когда в последний раз вы делали что-то, что вам особенно нравится?
2. Что это было?



ЗАБОТА О СЕБЕ

Физические упражнения

- Прогуляйтесь вокруг квартала.
- Сделайте растяжку в своей гостиной.
- Пойдите поплавать.
- Возьмите на прогулку свой велосипед.
- Поиграйте со своими детьми на улице.
- Сходите в парк и поиграйте на детской площадке со своими детьми.
- Потренируйтесь в своей гостиной.
- Поработайте в своем саду или во дворе.



ЗАБОТА О СЕБЕ

Разминка для мозга

Побалуйте себя



ЗАБОТА О СЕБЕ

- найдите время, чтобы побыть с подругами
- попробуйте что-то новое
- оттачивайте свои навыки, мастерство



ЗАБОТА О СЕБЕ

СМЕЙТЕСЬ, ВЕСЕЛИТЕСЬ

ОРГАНИЗУЙТЕ ОСОБОЕ МЕСТО ДЛЯ ОТДЫХА



МОЁ ВРЕМЯ

- Знакомая семья
- «Мамин вечер»
- Посидите по очереди с детьми
- Игровые встречи с другими детьми
- Обеденный перерыв для «моего времени».
- Просыпайтесь на час раньше своих детей
- Когда дети ложатся спать...



Здоровый выбор

- Пища
- Физические упражнения
- Свежий воздух
- Сон



ВАС ДОСТАТОЧНО

- Окружите себя правильными людьми.
- Напоминайте себе, что вас ценят.
- Признайте то, в чём вам нужны перемены.
- Не сравнивайте себя с другими людьми.
- Повторяйте позитивные утверждения.
- Берегите себя и своё окружение.
- Совершайте добрые дела.
- Делайте что-нибудь весёлое с вашим ребёнком.
- Наслаждайтесь простыми радостями.
- Спице!



Личные размышления



1. Была ли раньше у вас на примете карьерная цель, которую вы ещё не достигли?
2. Какие конкретные шаги вы предпримете для достижения этой цели?
3. Каковы будут преимущества для вашей семьи?
4. Что нужно сделать, чтобы изучить возможности для её достижения?

Ищите моменты, когда вы можете сделать что-то, что может оказаться полезным как для вас, так и для вашего ребёнка во многих отношениях.

Будучи матерью, в одиночку воспитывающей ребёнка, никогда не забывайте о том, насколько вы ценны. Вы бесценны с точки зрения того, кто вы есть и что вы даёте своему ребёнку.

Моя любимая одинокая мама!!!

*Ты избрана, ты достаточно хороша,
и ты – Моя. Я горячо люблю тебя.
Я горжусь тобой. Я вижу твоё сердце,
то, как ты ищешь Меня, и твою
преданность воспитанию своего
ребёнка. Ты молодец, дитя Моё.*

Дитя моё, ты – Моя радость. Я избрал тебя при основании мира и освятил тебя для великой цели. Возлюбленная, Я готов присоединиться к тебе в твоём родительском труде. Путь может казаться тебе покрытым мраком, но Я его вижу хорошо, и я вижу финишную черту. Я понесу тебя, когда ты будешь слаба, дам тебе силы, и ты не упадёшь.

*Любимая дочь, тебя достаточно.
Я выбрал тебя в качестве родителя
твоего ребёнка. Ты принадлежишь Мне,
и Я считаю тебя достойной. Я обещаю
дать тебе будущность и надежду.
Не теряй благословенного времени,
беспокоясь о завтрашнем дне, ибо
Я уже позаботился о твоих нуждах.*

*Любя безграничной и вечной любовью,
Я буду также восполнять нужды и твоего
ребёнка. Меня вполне довольно для этого.
То, кем он является – во Мне, восполнение
его нужд – во Мне, и его будущее – во Мне.
Я готовлю его для великой цели. У меня
грандиозные планы на будущее твоего
ребёнка.*

Мне доставляет удовольствие видеть, как ты растишь его. Я избрал тебя, чтобы вырастить этого ребёнка.

Ты – воин, способный оттачивать его характер, наставлять, направлять, тренировать и готовить его к встрече с миром. Никакое оружие, созданное против него, не устоит, ибо он принадлежит Мне.

*Моя дорогая дочь, не забывай,
что ты для Меня – сокровище.
Ты бесценна, и я никогда не перестану
любить тебя!*

***Моя возлюбленная, ты Моя навеки.
Твой Небесный Отец***