



Engedd el, értsd jól!



„Ha nem sikerül gyorsan, biztos baj van.”



A test nem stopperóra szerint működik.



Engedd el, értsd jól!



„Másnak könnyebb, velem van a probléma.”



Valaki történetének csak egy kis szeletét látod, de nem a teljes útját.



Engedd el, értsd jól!



„Ha eléggé akarnám, már sikerült volna.”



A vágy nem kapcsoló, amit fel lehet tekerni maximumra.



Engedd el, értsd jól!



„Nyugodtnak kell lennem, különben nem fog menni.”



A feszültség nem tesz alkalmatlanná az anyaságra.



Engedd el, értsd jól!



„Előbb teljesen rendbe kell tennem magamat.”



Nem „kész állapotban” kezdődik az anyaság.



Engedd el, értsd jól!



„A ciklusom akadály.”



A ciklusod útmutató, nem ellenséged.



Engedd el, értsd jól!



„Ha segítséget kérek, az azt jelenti, baj van.”



A segítségkérés az öngondoskodás jele.



Engedd el, értsd jól!



„Túl korai szakemberhez fordulni.”



Nincs túl korán, ha tehermentesít majd téged.



Engedd el, értsd jól!



„Ezt egyedül kell kibírnom.”



A megosztott várakozás sokkal könnyebb.



Engedd el, értsd jól!



„Ha most elfáradtam, akkor nem akarom eléggé.”



A fáradtság nem a vágy hiánya.

© Copyright - szelenyiakademia.hu
Minden jog fenntartva.



Engedd el, értsd jól!



„Minden ciklusban ugyanazzal az erővel kell jelen lennem.”



A hullámvás természetes.



Engedd el, értsd jól!



„Ha néha nem akarok gondolni a babaprojektre, akkor feladtam?”



A pihenés nem lemondás.

© Copyright - szelenyiakademia.hu
Minden jog fenntartva.



Engedd el, értsd jól!



„Többet kellene tudnom.”



A túl sok információ is lehet teher.



Engedd el, értsd jól!



„Biztos rosszul csináljuk.”



A babaprojekt nem vizsga.

© Copyright - szelenyiakademia.hu
Minden jog fenntartva.



Engedd el, értsd jól!



„A testem cserbenhagy.”



A tested jelez, nem elárul téged.



Engedd el, értsd jól!



„Csak akkor lehetek jó anya, ha mindent kontrollálok.”



Az anyaság kapcsolat, nem irányítás.

© Copyright - szelenyiakademia.hu
Minden jog fenntartva.

© Copyright - szelenyiakademia.hu
Minden jog fenntartva.



Engedd el, értsd jól!



„Nem szabad irigykednem másokra.”



Az érzések megjelenhetnek ítékezés nélkül.



Engedd el, értsd jól!



„Nem mutathatom ki, hogy mennyire nehéz.”



A kimondott nehézség nem gyengeség.

© Copyright - szelenyiakademia.hu
Minden jog fenntartva.



Engedd el, értsd jól!



„Majd akkor leszek elég jó, ha...”



Most is elég jó vagy.

© Copyright - szelenyiakademia.hu
Minden jog fenntartva.



Engedd el, értsd jól!



„Versenyben vagyok az idővel.”



Nem versenyben vagy, hanem úton.

© Copyright - szelenyiakademia.hu
Minden jog fenntartva.



Engedd el, értsd jól!



„A várakozás üres idő.”



A várakozás is formál, érlel.

© Copyright - szelenyiakademia.hu
Minden jog fenntartva.



Engedd el, értsd jól!



„Csak az számít, hogy mikor fogan meg.”



Az is számít, hogyan vagy közben.

© Copyright - szelenyiakademia.hu
Minden jog fenntartva.



Engedd el, értsd jól!



Erősnek kell lennem minden nap.”



Az erő néha a megengedés.

© Copyright - szelenyiakademia.hu
Minden jog fenntartva.



Engedd el, értsd jól!



„Majd akkor nyugszom meg, ha már sikerült.”



A nyugalom gyakorlása most kezdődik.

© Copyright - szelenyiakademia.hu
Minden jog fenntartva.

© Copyright - szelenyiakademia.hu
Minden jog fenntartva.