

Egy pár tuti
tipp
anyukáknak
ahhoz, hogy
energikusabb és
türelmesebb
legyen.

@happy_moms_coaching



Bemutakozás

Márton Kinga vagyok, Erdélyből származom. 2010 óta élek Hollandiában, férjemmel és két gyermekünkkel együtt Alphen aan den Rijn városában. Régebben nanny-ként dolgoztam, most pedig „mama coach”-ként.

Mit is takar ez? A segítségemmel szeretném megmutatni az anyukáknak, hogy hogyan érezzék jobban magukat a bőrükben, hogyan vegyék vissza az irányítást az életük fölött, hogyan teremtsenek maguknak énidőt és több energiát.

Lehetőséget adok nekik arra, hogy megtanulják tudatosan használni a rendelkezésükre álló időt és azáltal, hogy rálátást nyernek a saját életükre, ezt az időt jobban tudják élvezni is.

Meggyőződésem, hogy ha anyaként jól érzed magad a bőrödben (apró pillanatok megbecsülése, hobby, énidő, sport, közösség) az kihatással van a családi életedre, főként a gyermekeidre is.

Minden olyan anyának ajánlom a kurzusaimat, aki MOST szeretné élvezni a minőségi időt a gyermekeivel és családjával, hiszen ez az idő gyorsan elrepül és később sóvárogni fogunk, hogy nem használtuk ki eléggé ezt az időszakot.

Amiben hiszek az az, hogy mi, szülők vagyunk a gyermekeink példaképe: lehet, hogy a gyermek nem figyel minden esetben ránk, de a mintáinkat lemásolja, azt teszi, amit lát. És a jó példa ragadós.



Az E-book témái:

1. Önismeret és tudatosság
2. Hogyan legyen több energiám?
3. Az "én idő" beiktatása
4. Mik az álmaim? Ne adjuk fel senkiért!
5. Élvezzem az életet a gyerekekkel együtt is!



Önismeret és tudatosság!

- Mit szeretnék igazából?
- Mitől érzem magam boldognak?
- Mikor vagyok igazán jókedvű?
- Mit szeretnék változtatni? és Miért?
- Mi nem engedi a változtatást?
- Miért nem merek belekezdeni?
- Mitől félek? Miért aggódok?
- Mik az álmain? Céljaim? Terveim?
- Mi szükséges ahhoz, hogy megvalósítsam? Ki tud segíteni benne?
- Hol látom magam 3 év múlva?



Írd ide le a válaszokat

Az én időm. Hogyan tudjam a me time-ot bevezetni a hétköznapiakba?

Első és legfontosabb dolog, hogy elhidd, hogy az énidő nem egy önző dolog, hanem alapvető szükséglet a testednek és az elmédnek.



1. Próbálj meg minden reggel egy fél órával korábban ébredni mint a család többi tagja.
2. Szünetben próbálj vagy pihenni, ha olyan a munkahelyed értem itt olvasni vagy álmodozni vagy éppen mozogni, sétálni, zenét hallgatni.
3. Lefekvés előtt még leírni mire vagy büszke, miért vagy hálás, milyen volt a napod. Mi foglalkoztat mostanában? Hogyan tudnád megoldani?

Te mivel szoktad tölteni az én idő-t? Írd ide
le magadnak valamint próbálj ki új
dolgokat.

Mik a legfontosabb dolgok számomra?

1. Írj le kb. 10 olyan dolgot ami neked a legfontosabb az életedbe: pl. szabadság, pénz, család, egészség, függetlenség. Ezután válassz ki 2 olyan dolgot amit szeretnél fejleszteni.
2. Írd le mit teszel érte? Mennyire vagy hajlandó dolgozni érte naponta?
3. Ha még csak 1 napot élnél, hogy nézne ki az a nap? Kikkel vagy? Mit csinálsz? Hol vagy?
4. Levél magadnak. Milyen tanácsot adsz magadnak?



Írd ide le a válaszokat



Hogyan legyen több energiám?

1. Reggel ébredésnél hideg vízzel mosakodni
2. Reggelizni (legjobb ha smoothie-t iszol)
3. 8-10 percet tornázni vagy naplózni
4. Ebédkor egyél legalább 1 avocadot, vacsoránál meg sok zöldséget
5. Naponta legalább egy fél órát mozogni, sportolni
6. Minőségi alvás nagyon fontos, de ha nem tudsz éjjel aludni, akkor napközben pihenj a ruhák és a takarítás megvár.



Írd le, hogy te mit teszel annak érdekében,
hogy legyen energiád. Valamint mit
szeretnél kipróbálni?

Élvezzem az életet gyerekekkel együtt!

Mindig olyan tevékenységet
csináljatok együtt,
ami neked energiát ad.

A gyerekeknek, csak anya
közelsége kell. Egy napra csak
1 programot szervezz be.



Te milyen programot szoktál szervezni a
gyerekeknek? Írd le ide és azt is ami téged
feltölt.

“Az élet túl rövid ahhoz, hogy
ne élvezzük”.

Gyerünk anyukák, hozzunk ki
magunkból a legtöbbet és ne adjuk
fel az álmainkat senkiért!

@happy_moms-coching





Közbe ki kell engedni a gőzt. Gyerünk anyukák
csináljuk együtt, hogy a holnap tele energiával induljon.
Minden hónapban legalább egyszer.

Milyen gyakran szoktál álmodozni és miről?
Valamint milyen gyakran szoktál találkozni a
barátnőiddel feltöltődni? Vagy a pároddal
szoktál elutazni/ együtt csinálni valamit
gyerekek nélkül?

what's app: 0031-650637067

e-mail: happymomscoaching@gmail.com

facebook, instagram, tiktok, youtube

Happy Moms Coaching