



OD BLISKOŚCI DO PRZESTRZENI - Jak osiągnąć równowagę w relacji z dorosłym dzieckiem?

Program mentoringowy 1:1
dla matki dorosłego dziecka

Zawartość merytoryczna

JOANNA FABISIAK

KLUCZOWE ZAGADNIENIA

I

Kim teraz jestem?

Akceptacja i pierwsze kroki w stronę przestrzeni dla siebie

II

Granice w miłości – Jak stworzyć przestrzeń bez presji?

III

Akceptacja i elastyczność – Jak nie traktować oddalenia dziecka jako odrzucenia?

IV

Równowaga, spokój i nowe cele – Twoja przestrzeń na życie po swojemu

Tu zobacz więcej.

Kim teraz jestem? Akceptacja i pierwsze kroki w stronę przestrzeni dla siebie

- Kim jestem teraz, kiedy moje dzieci są dorosłe?
- Co mam robić ze swoim życiem?
- O kogo mam dbać?

Czujesz się zagubiona?

Nie wiesz, jak odnaleźć swoje miejsce, kiedy Twoje dziecko lub dzieci mają już swój świat?

To normalne. Masz prawo tak się czuć.

Pomogę Ci przejść przez ten etap.

Ważna jest świadomość, że Twoje dzieci mają prawo do własnych wyborów,

a Ty masz prawo do przestrzeni dla siebie
i swoich decyzji.

Pomogę Ci **zaakceptować Twoją nową rzeczywistość**, żebyś mogła **żyć w zgodzie z sobą i cieszyć się każdym nowym dniem.**
Twoim dniem!

tu zobacz więcej

Granice w miłości – Jak stworzyć przestrzeń bez presji?

Jak kochać swoje dorosłe dziecko
i jednocześnie:

- nie narzucać swojej wizji świata?
- nie dawać rad, kiedy o to nie prosi?
- stawiać jasne granice, by nie czuć się wykorzystywaną?
- myśleć o sobie i swoich potrzebach - bez poczucia winy?

Nauczysz się wyrażać swoje potrzeby w sposób asertywny
– z szacunkiem do siebie i Twojego dziecka.

Będziesz wiedziała, jak zachować przestrzeń dla siebie
i nie dawać się wciągnąć w rolę opiekunki czy doradczyni
dorosłej osoby.

Będziesz świadomie wzmacniała potrzebę autonomii
Twojego dorosłego dziecka oraz jego sprawczość i
pewność siebie.

Akceptacja i elastyczność – Jak nie traktować oddalenia dziecka jako odrzużenia?

Czujesz, że Twoje dziecko coraz bardziej się oddala –
nie tylko przestrzennie, ale i emocjonalnie?

Może czujesz się odrzucona?

Spójrz na to inaczej - Twoje dziecko uczy się życia, wytycza
swoje granice. Staje się samodzielne. Tworzy swój świat.

Możesz być dumna!

Twój ważny krok, żeby przestać martwić się tym, co robi
Twoje dziecko.

Możesz skupić się na swoim życiu, pasjach, realizować
marzenia, które gdzieś na drodze matkowania porzuciłaś.

Nauczysz się budować dobre dla Was relacje, oparte
na zaufaniu, szacunku i przestrzeni.

WYOBRAŹ SOBIE:

- Doceniasz wybory dziecka, bez poczucia porzucenia.
Czujesz się szczęśliwa, bo Twoje dziecko samodzielnie
tworzy swój własny świat. A Ty masz swoje życie
i czujesz się spełniona.
- Jesteś mądrym i doświadczonym wsparciem.
Twoje dziecko samo zwraca się do Ciebie po wskazówki,
bo nie czuje się oceniane ani zarzucane przez Ciebie
nieproszonymi radami.

Równowaga, spokój i nowe cele – Twoja przestrzeń na życie po swojemu

- Jak odnaleźć siebie na nowo?
- Jak czuć się spełnioną i kochaną – bez oczekiwań, że Twoje dzieci będą realizować Twoje wizje?
- Jak znaleźć sens i cel w nowej roli? – matki dorosłego dziecka / matki dorosłych rodziców?

Pomost w przyszłość –

**Twój plan na dalszą drogę – na budowanie
swojego szczęścia.**

Zapraszam do kontaktu - odpowiem
na wszystkie Twoje pytania!

tel. 603-66-92-78

j.fabisiak@sagres.pl

tu dołącz

JOANNA FABISIAK