



# **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](mailto:j.fabisiak@sagres.pl)

*tu dołącz*

---

JOANNA FABISIAK