

MOMCO



KODĖL MAMOMS NEREIKIA TOBULO PLANO NAUJŲ METŲ PRADŽIAI

Kiekvieną sausį pasaulis šaukia, kad išsikeltume naujus tikslus ir per naktį virstume „geriausia savo versija“. Tačiau būkime tikri – mamos gyvenime nėra specialaus pauzės mygtuko, kad ji viską pilnai susiplanuočiau ir tobulėčiau. Ir ką? Mamoms jo nereikia, nes pradėjus metus netobulai, tobulėjimas tęsiasi.

Apkabinkite chaotišką etapą

Tai motinystės išmintis. Pagalvokite apie laikus, kai žongliravote vystyklais, slaugėte sergančius darželinukus ir moksleivius, spręsdavote vaikų „užmiršimus“. Jūs įvaldėte meną daryti viską ką reikia. Tiesą sakant, Naujieji metai nesiskirs nuo praėjusių. Nesvarbu, ar jūsų tikslai yra asmeniniai, profesiniai, ar teks priversti visus šią savaitę valgyti daržoves, pažanga yra svarbiau nei tobulumas.

Kodėl tobulumas nėra tikslas

Tobuli planai gali paralyžiuoti. Jie šnabžda, kad jei negalite visko padaryti, neturėtumėte net bandyti. Bet net Dievas neprašo tobulumo; Jis prašo ištikimybės. Žengti vieną mažą žingsnelį šiandien yra svarbiau, nei laukti „tobulos“ akimirkos, kuri gali niekada ir neateiti.

Kaip pradėti ten, kur esate

Pasirinkite vieną dalyką: vietoj ilgo sąrašo sutelkite dėmesį į vieną prioritetą. Galbūt gerti daugiau vandens, o gal skaityti su vaikais arba kasdien rasti penkias minutes maldai. Pradėkite nuo vieno dalyko.

Pasirinkite sau draugiškus tikslus: tokius, kurie atitinka dabartinį jūsų gyvenimo etapą. Leiskite sau koreguoti tikslus, jei reikia.

- Švęskite pažangą: ar šiandien padarėte ką nors, kas atitinka jūsų tikslą? Taip? Švęskite! Vertinkite net ir mažiausius žingsnelius.
- Naujieji metai – nauja pradžia, - tai ne vienos nakties virsmas. Tai pernykštė kiekvienos dienos drąsa, atėjusi į šių metų dienas.
- Jūsų „chaotiška pradžia“ yra graži, nes ji tikra. Iš naujo apsiibrėškime, kaip atrodo sėkmė – „kasdien žengti po vieną netobulą žingsnį“.

Pagal MOMCo medžiagą parengė Lietuvos šeimos centras 2025 m. sausio 22 d.

