



Gute Mama-Glas

Jeden Tag erleben wir als Mama freudige, aber auch schwierige und schmerzvolle Momente. Letzere bleiben uns aber eher im Bewusstsein. Leider! Denn, wenn wir uns als Mama gut fühlen, dann stärkt uns das. Das Gute Mama - Glas kann uns dabei gute Dienste leisten. Es hilft uns, bewusst zu werden, wie viel Gutes wir als Mama jeden Tag leisten.



So geht's:

Schreibe jeden Tag auf einen kleinen Zettel...

...was Dir als Mama heute gut gelungen ist.

...was in der Beziehung zu Deinen Kindern super geklappt hat oder

...worauf Du als Mama heute stolz bist.

Als abendliches Ritual lässt Dich das Zettelchen-Schreiben darüber reflektieren, was Du heute als Mama gut gemacht hast. Sammle die Zettelchen in einem Marmeladeglas, das Du mit einem Anhänger und/oder Washi-Tape verzierst.

Wenn sich Dein Gute Mama - Glas langsam füllt, ziehe hin und wieder ein Zettelchen heraus und erinnere Dich. Mach Dir bewusst, wie viel Du als Mama bereits wunderbar machst – das macht übrigens glücklich wie ein Stück Schokolade! 😊