



# Μικρός Οδηγός Αυτοφροντίδας για *Μαμάδες*

6 απλές συμβουλές για  
κάθε περίπτωση.



# 1

## Όταν έχεις λίγο χρόνο το πρωί

Κάνε απαλές κυκλικές κινήσεις με τα δάχτυλα στους κροτάφους και στο μέτωπο.

Είναι ένα μικρό face massage που ξυπνάει το δέρμα σου και σε γεμίζει φρεσκάδα.

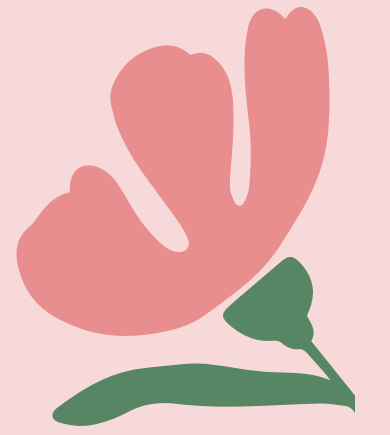
# 2

## Όταν νιώθεις στρες πάρε 3 βαθιές ανάσες

Στην εισπνοή, φαντάσου ότι μπαίνει μέσα σου φως, καθαρή ενέργεια, που γεμίζει το σώμα και την ψυχή σου.

Στην εκπνοή, φαντάσου ότι αφήνεις έξω ένα μαύρο-γκρίζο σύννεφο. Αυτό το σύννεφο είναι το άγχος, το στρες και η κούραση που σε βαραίνουν.

# 3



## Όταν νιώθεις χαμηλή αυτοπεποίθηση

Μίλα στον εαυτό σου όπως θα μιλούσες στο ίδιο σου το παιδί,  
με καλοσύνη, υπομονή και αγάπη.

# 4

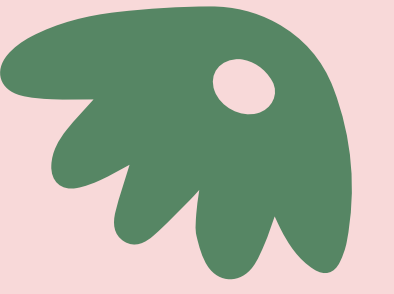
## Όταν νιώθεις απόγνωση

Πάρε μια ανάσα και πες στον εαυτό σου:

«Θυμήσου για ποιον λόγο παλεύεις. Παλεύεις για τα παιδιά σου, για να τους δείξεις τον κόσμο από τη μεριά της καλοσύνης, να τους χαρίσεις έναν κόσμο με περισσότερη αγάπη.

Και παλεύεις και για σένα. Για το δικό σου εσωτερικό παιδί, για να ξέρει ότι είναι ασφαλές, ότι το βλέπεις και ότι είναι ελεύθερο.»

# 5



## Όταν νιώθεις μόνη και αποκομμένη από το περιβάλλον

Θυμήσου... δεν έμεινες ποτέ πίσω. Είσαι πάντα στον δικό σου, ιερό χρόνο.  
Και κάνεις τη δυσκολότερη δουλειά του κόσμου: είσαι μαμά.

Δεν χρειάζεται να είσαι τέλεια, αρκεί να είσαι παρούσα στο εδώ και στο τώρα.

# 6

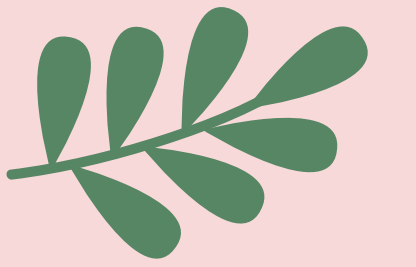
## Πριν πας για ύπνο

Γράψε ή σκέψου μια μικρή λίστα ευγνωμοσύνης.

Διάλεξε 2–3 πράγματα που σε έκαναν να χαμογελάσεις μέσα στη μέρα, όσο μικρά κι αν είναι.

Θα κοιμηθείς με πιο ήρεμο μυαλό.

# Τέλος...



**Αν βρήκες χρήσιμο αυτόν τον Οδηγό,  
κάνε το επόμενο βήμα!**

Έλα να μας γνωρίσεις από κοντά και να ζήσεις την εμπειρία τής αυτοφροντίδας,  
της χαλάρωσης και της επανασύνδεσης με τον εαυτό σου στο workshop **ReConnect**.

Γιατί αξίζεις στιγμές μόνο για σένα!

Κλείσε τώρα τη θέση σου στο

**[www.onceawoman.gr](http://www.onceawoman.gr)**