



Τα 20 “Α” για τη νέα χρονιά

Για γονείς

Μαθήματα Βρεφικού Μασάζ

- Απόκτησε νέες εμπειρίες δηλώνοντας συμμετοχή στα Μαθήματα Βρεφικού Μασάζ του IAIM.
- Άνοιξε τους ορίζοντές σου και μάθε νέες πληροφορίες για το βρεφικό μασάζ, το υγιές και τρυφερό άγγιγμα και τη θετική διαπαιδαγώγηση, παρακολουθώντας ένα webinar.
- Άφησε τα δικά σου σχόλια ανατροφοδότησης και μοιράσου την εμπειρία σου με άλλους γονείς.
- Αντάλλαξε εμπειρίες με άλλους γονείς κατά τη διάρκεια των Μαθημάτων Βρεφικού Μασάζ, δημιουργώντας τον δικό σου κύκλο υποστήριξης.
- Αναπροσάρμοσε τη ρουτίνα των μαλάξεων καθώς το παιδί σου μεγαλώνει.

Γονεϊκότητα

- Ανακάλυψε νέες δεξιότητες στα Μαθήματα Βρεφικού Μασάζ, οι οποίες θα σε βοηθήσουν σε όλη τη γονεϊκότητά σου.
- Απομυθοποίησε την ταμπέλα του “τέλειου” γονέα και κάνε το καλύτερο που μπορείς κάθε στιγμή.
- Αναζήτησε επαγγελματίες που σέβονται τις επιθυμίες σου και μπορούν να σε βοηθήσουν να πετύχεις τους δικούς σου μοναδικούς στόχους.
- Ακολούθησε το ένστικτό σου και το μωρό σου.

Καθημερινότητα

- Αξιοποίησε τις γνώσεις που μαθαίνεις από τα Μαθήματα Βρεφικού Μασάζ για να βελτιώσεις την καθημερινότητά σου με το μωρό σου.
- Άντλησε δύναμη για τις δύσκολες στιγμές από τις θετικές στιγμές.
- Απλοποίησε την καθημερινότητά σου.
- Αναπροσάρμοσε τους στόχους και τις προσδοκίες που έχεις για την καθημερινότητά σου.

Κριτική τρίτων

- Αντιμετώπισε την κριτική για τον τρόπο γονεϊκότητας που έχετε επιλέξει ως οικογένεια.
- Αναθεώρησε ποιοι έχουν σημασία για σένα και την οικογένειά σου.
- Απάλλαξε τον εαυτό σου από τοξικούς ανθρώπους.

Σχέση με το μωρό

- Αφουγκράσου το μωρό σου και αυτό που χρειάζεται κάθε φορά.
- Ανταποκρίσου στις ανάγκες του μωρού σου άμεσα και με σεβασμό.
- Αφιέρωσε ποιοτικό και ευχάριστο χρόνο κάνοντας βρεφικό μασάζ με το μωρό σου, βιώνοντας τα οφέλη του.

Σου άρεσε το παραπάνω κείμενο;
Κάνε ένα Like/Follow τις σελίδες μου



InfantmassagebyHelen



Βρεφικό Μασάζ - Infant Massage by Helen