

♥
Nem kell
♥ mindent
naponta.
Kezdj kicsiben,
magaddal!



Én idő CSAK NEKEM

Mert egy nyugodt anya = boldog család ♥



♥
Töltsd fel
magad,
hogy másokat
is feltölthess!
♥

AMI FELTÖLT ENERGIÁVAL ♥

Mik azok a dolgok, amik jó érzéssel töltenek el?

♥ _____

♥ _____

♥ _____

♥ _____

♥ _____

♥ _____

♥ _____

♥ _____

♥ _____

♥ _____



ÉNIDŐ ÖTLETEK 🌿

Válassz a listából, vagy írd saját ötleteket!

- ☐ Egy forró kávé/tea csendben
- ☐ Egy jó könyv
- ☐ Zenehallgatás
- ☐ Séta a friss levegőn
- ☐ Egy hosszú fürdő
- ☐ Meditáció / légzőgyakorlat
- ☐ Naplózás
- ☐ Kedvenc sorozatom egy része
- ☐ Kreatív alkotás (rajz, kézműveskedés)
- ☐ Találkozás egy baráttal
- ☐ Edzés / mozgás
- ☐ Semmittevés büntudat nélkül
- ☐ Saját hobbi
- ☐ _____



HETI ÉNIDŐ TERVEM ♥

Mikor tudok magamra időt szánni?

- HÉTFŐ _____
- KEDD _____
- SZERDA _____
- CSÜTÖRTÖK _____
- PÉNTEK _____
- SZOMBAT _____
- VASÁRNAP _____



AMIRE BÜSZKE VAGYOK ★

Írd össze a mai nap sikereit,
akármilyen aprók is!

★ _____

★ _____

★ _____

★ _____

★ _____

★ _____

★ _____



NAPI EMLÉKEZTETŐK ♥

Kedves üzenetek magamnak:

- ♥ Elég jó anya vagyok.
- ♥ A pihenés nem luxus, hanem szükséglet.
- ♥ Nekem is számít, hogy jól legyek.
- ♥ Apró lépésekkel is haladok.
- ♥ Megérdemlem az énidőt.
- ♥ Ma is tettem valami jót magamért.



HÁLÁS VAGYOK ♥

Milyen jó dolgok történtek velem ma?

♥ _____

♥ _____

♥ _____

♥ _____

♥ _____

♥ _____

♥ _____



TOVÁBBI ÖTLETEIM, GONDOLATAIM 🌿





Babanavigátor

Kísérünk a várandósság csodás útján
– lépésről lépésre, szeretettel. ♥

További ingyenes letölthető anyagok,
várandóssági segédletek és hasznos tudnivalók:

<https://baba-navigator.hu/>

