

TÁPLÁLD MAGADBAN A FÉNYT!

Az Anyaóra - dúlai gondoskodás és a Slow Gyermekegy novemberi kihívása

Anyaként mindannyian sokat adunk, dicsérünk, de dúlaként azt tapasztaljuk a családokkal való kapcsolódások során, hogy az édesanyáknak jóval kevesebb jut ezekből. Látjuk, mennyire jól tud esni egy bátorító szó, egy együttérző ölelés vagy egy apró figyelmesség. Mi a legtöbbször édesanyákkal kapcsolódunk, de hívunk mindenkit, akit megszólít a felhívás, hogy gyertek velünk az úton, gyűjtsunk együtt fényeket!

Ezzel a kihívással az adventi időszakot megelőző hetekben arra hívunk, hogy öleld magadat is körbe. Gyűjts erőforrásokat és dicsérd meg magadat minden nap valamiért, legyen ez egy apróság vagy valamilyen nagyobb dolog! Tudatosítsd azt, amit nap mint nap teszel a családotért, a közösségedért és reméljük, magadért is! Hiszünk benne, hogy ha magunkban tápláljuk a fényt, az ünnepi időszak eljövetelével ezt sokszorosan tudjuk környezetünk felé sugározni,
Csak így tud a világ velünk változni.

Az öngondoskodás nem önzés - az öndicséret nem önteltség,
Szeretettel várunk, hogy találkozzunk ezen az úton!
Dóri és Gyöngyvér



www.anyaora.hu

www.slowgyermekagy.hu

**Az Anyaóra - dúlai gondoskodás és a Slow Gyermekegység
novemberi kihívása**

**“LASSÍTÁS. MEGTARTÁS. MEGÉRDEMLED.”
(SLOW GYERMEKÉGY)**

1. NAP

2. NAP

3. NAP

4. NAP

5. NAP

6. NAP

**Az Anyaóra - dúlai gondoskodás és a Slow Gyermekágy
novemberi kihívása**

**ANYÁNAK LENNI A LEGJOBB
INDOK AZ ÖNGONDOSKODÁSRA**

7. NAP

8. NAP

9. NAP

10. NAP

11. NAP

12. NAP

**Az Anyaóra - dúlai gondoskodás és a Slow Gyermekágy
novemberi kihívása**

“AHOGY SÖTÉTÜLNEK MAJD A NAPOK, AZ ÉN
SZÍVEM FÉNYLŐN RAGYOG”
(R. STEINER)

13. NAP

14. NAP

15. NAP

16. NAP

17. NAP

18. NAP

**Az Anyaóra - dúlai gondoskodás és a Slow Gyermekegység
novemberi kihívása**

**BÁNJ ÚGY MAGADDAL, MINT A LEGJOBB
BARÁTODDAL!**

19. NAP

20. NAP

21. NAP

22. NAP

23. NAP

24. NAP

**Az Anyaóra - dúlai gondoskodás és a Slow Gyermekágy
novemberi kihívása**

**“A VILÁG VELÜNK VÁLTOZIK.”
(ANYAÓRA - DÚLAI GONDOSKODÁS)**

25. NAP

26. NAP

27. NAP

28. NAP

29. NAP

30. NAP

TÁPLÁLD MAGADBAN A FÉNYT!

Az Anyaóra - dúlai gondoskodás és a Slow Gyermekágy novemberi kihívása

Köszönjük, hogy velünk tartottál!

Bízunk benne, hogy az elmúlt 30 napban volt lehetőséged megtapasztalni, hogy milyen sokat tud adni az önmagadra fordított idő, és a mindennapi erőfeszítéseid elismerése.

A kihívás végére készültünk a résztvevőknek három olyan meglepetéssel, amelyek szintén a fényt hívatottak táplálni. Keresd a FB oldalainkon a kihíváshoz kapcsolódó bejegyzéseket a részletekért!

Szeretettel kísérünk,

Dóri és Gyöngyvér



www.anyaora.hu

www.slowgyermekagy.hu