

## Rješite se titule "supermama"

Autor MM

Probudi, obuci, nahrani, presvuci, poèisti, skuhaj, operi, pometi, pazi, gledaj, prièaj, èitaj, igray se, smije&scaron;i se...i tako do unedogled. Iz dana u dan. Kako sve to stigne? Tko to uopæe stigne? Supermama vi&scaron;e nije zavidna titula koja je krasila samo neke primjerke na&scaron;ih baka ili mama, danas se puno vi&scaron;e pažnje posveæuje odgoju i kvalitetnom vremenu provedenom s va&scaron;om djecom i bližnjima. Kako i za&scaron;to? Doznajte u slijedeæem tekstu.

Za vas mame koje radite sve same, poku&scaron;avajuæi postiaei status Super mame, dopustite da vam dam svoje osobno mi&scaron;ljenje:

Ne isplati se!!! Potjera za Super mamom je beskonaèna potraga koja æe vas na kraju puno ko&scaron;tati. 10 razloga za&scaron;to trebate stati na kraj toj potjeri.

- Ne postoji takvo ne&scaron;to kao &scaron;to je mama koja može napraviti sve savr&scaron;eno jer &scaron;to se mene tièe, savr&scaron;enstvo se skupo plaæa.

Ono &scaron;to je naizgled savr&scaron;eno perfekcionistu, drugim ljudima èesto nije.

- Sindrom Super mame doslovno ubija žene.

Bolesti povezane sa stresom su u usponu i zahtjevi kojima žene danas sebe optereæuju, direktno pridonose stresu u njihovom životu.

Taj stres je èesto poguban.

- Danas postoji puno i previ&scaron;e uloga u na&scaron;em životu.

Poku&scaron;avati držati korak sa razlièitim obavezama i dužnostima koje imamo je ponekad nemoguæ.

Osjeæati potrebu za savr&scaron;enstvom je zaista iscrpljujuæe.

- Na&scaron;a djeca su zakinuta za neka dragocjena iskustva sa nama koja ne mogu dobiti natrag.

Èesto smo toliko umotani u svoju "to-do" listu da na kraju zaboravimo najvažnije stvari i staviti na nju.

- Iscrpljujuæe je!!! Napraviti sve &scaron;to mislite da dru&scaron;tvo oèekuje od vas kao majke je prete&scaron;ko.

- Nije zabavno. Koliko je zabave zapravo imao netko poku&scaron;avajuæi napraviti sve savr&scaron;eno?

- Prijatelji æe vas voljeti vi&scaron;e kada æete se moæi zajedno sa njima smijati svojoj nesavr&scaron;enostima.

- Kvaliteta života æe vam se odmah popraviti.

Kada se odluèite usporiti i napravite koliko najbolje možete umjesto 100% savr&scaron;eno, ogromna težina æe vam nestati s leða.

Tjeskoba i depresija mogu biti krajnji rezultat nerealistiènih standarda koje si stalno postavljate.

- Super mama nikada ne užiava u momentu.

Ona uvijek obavlja vi&scaron;e poslova odjednom i razmi&scaron;lja &scaron;to treba obaviti sljedeæe.

Život æe proæi pored vas i prije nego primjetite.

- Neprestano divljenje ženama koje sve mogu, nastaviti æe postavljati nerealistiène zahtjeve ostalim majkama da naprave sve.

Poènimo sa divljenjem majkama koje si uzimaju vremena za njegu njih samih.

Divimo se ženama koje mogu uživati u vremenu sa djecom na dječjem igrali&scaron;tu i biti stvarno prisutne dok èitaju svojoj djeci.

Nazdravimo mamama koje priznaju da ne mogu napraviti sve, stalno.

Èestitajmo ženama na njihovoj iskrenosti i sposobnosti da zatraže pomoæ.

Poènimo slaviti svoje nesavr&scaron;enosti umjesto da bijesnimo zbog njih.

Prestanimo optuživati jedni druge i pružimo si potporu umjesto toga.

Mi nismo savr&scaron;ena biæa niti nam je to odreðeno.

Za&scaron;to onda to poku&scaron;avamo biti?

Ne bi li majèinstvo bilo puno zanimljivije kada ne bi trebalo biti savr&scaron;eno?

Ako se želite poèeti brinuti vi&scaron;e o sebi kao majci i ženi, možete podignuti svoju kopiju YumMe MumMe Makeover - How to Balance Womanhood and Motherhood by Nurturing the Me in MumMe.

Puna je savjeta i prijedloga kako dodati vi&scaron;e zabave, uravnoteženosti i sreæe u va&scaron; život.

Dostupna je na stranici: [www.seekingbalance.ca](http://www.seekingbalance.ca)

Sa engleskog prevela i prilagodila Belladona. Autorica je aktivna èlanica foruma i mama 10-mjeseènog dječaka. Možete je kontaktirati tu.