

## JAKĄ ROLĘ PEŁNISZ OBECNIE W SWOIM RODZINNYM KRÓLESTWIE?

Kiedy wspominam ścieżkę własnego macierzyństwa, przychodzi mi namysł, że moja droga prowadziła od kopciuszka, przez księżniczkę, władczynię, aż w końcu poczułam się królową.

Kiedy byłam KOPCIUSZKIEM wierzyłam, że potrzeby wszystkich wokół są tak ważne, że w ogóle nie zauważałam, że mam własne... w amoku zadowalania wszystkich wokół - dzieci, partnera, klientów nie miałam nawet czasu zastanowić się, czy mam jakieś potrzeby. Moje życie polegało na gaszeniu jednego pożaru za drugim... gdy pomyślę o tym okresie z perspektywy czasu przychodzi mi na myśl jedno słowo – „CHAOS!”.

Kiedy stałam się KSIĘŻNICZKĄ zauważyłam wreszcie, że mam potrzeby i wezbrała w mnie złość, że nie są nie dostrzegane przez innych. Dowiedziałam się, że szczęśliwa mama, to szczęśliwe dziecko, i postanowiłam, że będę WALCZYĆ! Moje potrzeby też są ważne do cholery! Problem polegał na tym, że zamiast zadbać o nie sama, oczekiwałam, że zadba o nie mój partner... Co więcej oczekiwałam, że sam domyśli się jakie to są potrzeby. No bo w końcu tyle lat razem, wspólne dzieci, no to chyba normalne, że powinien wiedzieć, no nie? No ja na przykład znałam jego potrzeby przecież lepiej niż on, i dokładnie wiedziałam jak powinny być spełnione... tylko nie chciałam ich spełniać, bo przecież on nie spełnia moich. Frajerem nie będę, o nie! Ten okres kojarzy mi się ze słowem – „FRUSTRACJA!”.

Gdy stałam się WŁADCZYNIĄ zreflektowałam się, że mój mąż nie domyśli się moich potrzeb. Widocznie nie jest wystarczająco rozwinięty duchowo, czy coś ... Oczywiście ja to co innego! Jako matka i świadoma kobieta, najlepiej wiedziałam czego potrzeba poszczególnym członkom mojej rodziny, i wkładałam dużo zaangażowania, w to aby spełniać ich potrzeby w taki sposób, abym jednocześnie mogła spełnić moje potrzeby i marzenia. Nasz rodzinny grafik był wyśrubowany i zawsze dopięty na ostatni guzik! Ten okres kojarzy mi się z dwoma słowami – „NAPIĘCIE I KONTROLA” ..

Wreszcie poczułam, że weszłam na iście KRÓLEWSKĄ drogę, kiedy odkryłam super ważną rzecz: kiedy postawi się swoje potrzeby na pierwszym miejscu i zacznie po prostu samodzielnie je realizować, i na tym się skupiać, to inni wokół niej zaczynają robić dokładnie to samo. W efekcie, każdy czuje się odpowiedzialny za uświadomienie sobie swoich potrzeb i znalezienie sposobu na ich realizację. I to się nazywa wytyczanie granic! A jeśli zadzieje się tak, że granice zaczynają się ścierać, wówczas trzeba pomyśleć o stworzeniu takich rozwiązań i rodzinnych umów, które oparte są o zasadę wygrany-wygrany, czyli takich, które obejmują 3 Szacunki: do siebie, do innych i do wymogów sytuacji.

Słowo, które kojarzy mi się z Królową to RÓWNOWAGA.

Była to więc droga zaprzyjaźniania się z własnymi potrzebami. Różnymi, zarówno tymi płynącymi z ciała, jak i umysłu i wreszcie z mojej duszy.

Jako Kopciuszek nawet nie zauważałam, że je mam, jako Księżniczka, myślałam, że skoro ja je już znam, to inni też powinni się ich domyślić, i wręcz je zaspokoić, jako władczyni opiekowałam się swoimi potrzebami sama, realizowałam nawet te potrzeby płynące z duszy, jednak dopiero po tym, jak zaopiekowałam się potrzebami innych. Dopiero jako Królowa poczułam, że moją rolą jako matki jest pokazać moim dzieciom, że moje potrzeby są zaspokajane w pierwszej kolejności. W końcu w katastrofie lotniczej, to Ty musisz najpierw założyć maskę tlenową prawda? W przeciwnym razie możesz nie zdołać pomóc swojemu dziecku. Tak samo jest w życiu... (nie wiem jak jest u Ciebie, ale jak wspominam moje rodzinne życie z okresu Kopciuszkowego, to katastrofa lotnicza wydaje się być naprawdę dobrym porównaniem.).

Dzięki takiemu podejściu moi bliscy zyskali przestrzeń do tego, aby móc samodzielnie zauważyć i zadbać o swoje potrzeby, a ja swoim przykładem pokazuję im jak mają się stać, sami dla siebie, najważniejszą osobą w ich życiu.

Czyż nie tego chcesz dla swojego dziecka?

A więc zapamiętaj jedną bardzo ważną rzecz o wychowaniu: dzieci uczą się na 3 sposoby:

1. Przez przykład

2. Przez przykład

3. Przez przykład

Właśnie dlatego Ty masz się dla nich stać przykładem osoby, która dba o siebie, spełnia swoje marzenia i świadomie kieruje swoim życiem.

Zapewne słyszałaś o umowach „wygrany – wygrany”...

Jeśli pojawiła Ci się myśl: „Umowy wygrany – wygrany istnieją tylko w teorii, to wcale Ci się dziwię. Ja też wielokrotnie uczestniczyłam w warsztatach, na których ćwiczyliśmy zawieranie takich umów, odpowiednie komunikaty, ale w prawdziwym życiu nie udawało mi się ich wprowadzać.

Odpowiem bezczelnie! Widać nie znałaś takich narzędzi, które przedstawię Ci podczas kursów POZYTYWNA DYSCYPLINA W RELACJI Z DZIECKIEM i POZYTYWNA DYSCYPLINA W ZWIĄZKU 😊 Bo komunikaty, to nie wszystko. Potrzebne są rodzinne zwyczaje, które stwarzają przestrzeń do budowania, prawdziwej bliskości opartej na 3 szacunkach:

Szacunku do swoich potrzeb i emocji

Szacunku do potrzeb i emocji innych osób

Szacunku do wymogów sytuacji

Czy jest coś jeszcze?

Tak! Uwolnij blokujące Cię emocje i ograniczające przekonania. Myślisz, że potrzebujesz do tego lat psychoterapii?

To tylko przekonanie - możesz je zmienić właśnie teraz i sięgnąć po narzędzia, które działają szybko.

Biorąc udział w KURSIE NA KRÓLOWĄ RODZINNYCH RELACJI uświadomisz sobie, jakie są Twoje potrzeby w poszczególnych relacjach, i kwestiach. Dowiesz się też, w jaki sposób wesprzeć swoich bliskich w uświadomieniu sobie swoich potrzeb, zamiast mówić im jakie te potrzeby są. Będziesz też wiedziała jak dotrzeć do swoich ograniczających przekonań, które trzymały Cię w starym wzorcu zachowania. Tym będziemy zajmować się na KURSIE NA KRÓLOWĄ W RELACJI Z DZIECKIEM/PARTNEREM.

Kiedy wszyscy wiedzą czego konkretnie chcą w danej sytuacji, na czym im zależy, wówczas możliwa jest prawdziwa współpraca oparta na głębokim szacunku i miłości, a to jest bramą do prawdziwie bliskich i przepięknym spokojem relacji.

Piękne jest to, że wraz procesem stawania się Królową, automatycznie, i zupełnie bez wysiłku Twój mąż zaczął przeistaczać się w Króla, a dzieci w Królowę/Królewicza, którzy współdecydują (adekwatnie do swojego wieku) o rodzinnych sprawach, co przygotowuje ich do tego, aby w przyszłości mądrze zarządzali swoim Królestwem – swoim życiem.

Tak było u mnie, i u wielu innych kobiet, które przeszły ten proces.

Dlaczego? Bo jeśli Ty wchodzisz w proces zmiany to zwyczajnie, osoby z Tobą związane automatycznie zmieniają się, rezonując z nowymi jakościami w Tobie.

To naprawdę wspaniała wiadomość dla Ciebie, ponieważ przyniesie Ci ulgę, że nie musisz już skupiać się na zmienianiu innych wokół siebie. Możesz porzucić ten wysiłek i sztywną pracę, mając świadomość, że jedyną osobą, którą naprawdę możesz zmienić jesteś Ty sama.

**KRÓLOWO!**

WEŹ MOC W SWOJE RĘCE.

POUKŁADAJ RODZINNE RELACJE W SPOKOJU I BLISKOŚCI.