

Скрипт для многодетной мамы: Материнство + карьера = Гармония!

Цель: Перезагрузить ваш подход к совмещению ролей, чтобы вы чувствовали себя энергичной и уверенной, а не истощенной.

1. Внутренний диалог: Станьте своим лучшим другом

- **Стоп-слово:** «Я должна всем».
- **Старт-слово:** «Я выбираю».
- **Быстрая практика:** В момент стресса спросите: «Что я сейчас чувствую и почему? Это поможет мне или мешает?». Назовите эмоцию - это обезоруживает ее.

2. Энергия вместо выгорания

- **Забудьте про перфекционизм:** «Достаточно хорошо» - это новый идеал. Невымытый пол - признак счастливых детей.
- **Микро-релаксация:** 3 глубоких вдоха у плиты или в пробке.

3. Карьера, которая встраивается в вашу жизнь

- **Фокус на сильных сторонах:** Какая работа дается вам легко и приносит удовольствие? Ищите проекты или гибкий график под эти задачи.
- **Шаг за шагом:** страшно меняться? Сделайте один микро-шаг: обновите резюме, посмотрите 3 вакансии. Не нужно прыгать в омут.

4. Личностный рост как игра

- **Расширяйте зону комфорта вместе с детьми:** Онлайн-курс, кулинарный мастер-класс - превратите это в совместное приключение.
- **Фиксируйте радость:** Ведите чат с собой. Каждый день пишите 1-3 маленькие победы («Кофе горячий!», «Похвалили на работе»). Перечитывайте в трудный день.



Ваша сила - в гибкости. Гармония - это не идеальный баланс, а танец, где вы сами выбираете ритм. **Прямо сейчас задайте себе вопрос: «Что одно маленькое действие сделает мой день лучше?». И сделайте его. Вы этого достойны.**