

Mikro-praktyki świadomego taty

Jak wprowadzać spokój i bliskość na co dzień

Codziennie rodzicielstwo nie wymaga perfekcji. Wymaga uważności. Te mikro-praktyki możesz wdrożyć w minutę – a zmieniają naprawdę wiele.

Autor: Droga Ojca (drogaojca.pl)

Codziennie lub kiedy czuję napięcie:

- Zanim zareaguję – biorę 3 oddechy.
- Zamiast mówić „uspokój się”, mówię: „Widzę, że Ci trudno.”
- Nie rozwiązuję od razu – najpierw słucham.
- Pytam: „Czego teraz potrzebujesz?”
- Po trudnym momencie wracam i mówię: „Chcę to naprawić.”
- Wieczorem zadaję sobie pytanie: „Czego dziś nauczyło mnie moje dziecko?”



Moje własne mikro-praktyki:

.....
.....
.....
.....
.....



Chcesz więcej inspiracji?

Pobierz pierwszy rozdział e-booka „7 Zasad Spokojnego Taty” na drogaojca.pl

Droga Ojca © 2025 | drogaojca.pl