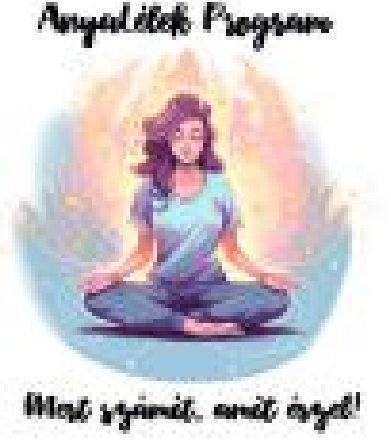
Te vagy a

# LEGJOBB ANYA

a gyermeked számára.



**NEM kell**

tökéletesnek lenned,

elég, ha elég jó vagy.

☺



Minden nap tanulsz és
fejlődsz –
ez az igazi siker.

👍



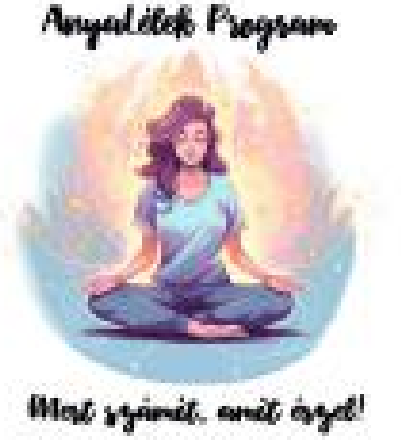
A mosolyod
a gyereked számára
a legszebb látvány.

😊

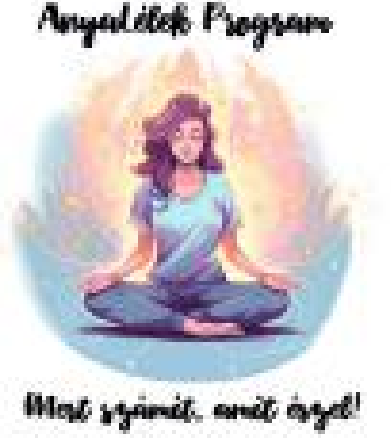


# A pihenés nem luxus, hanem szükséglet – neked is jár!

🧘🏻‍♀️

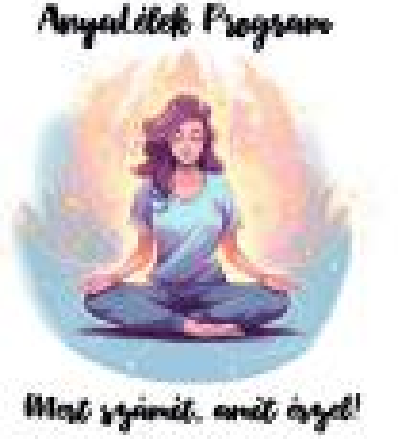


A te boldogságod a családodra is hatással van.



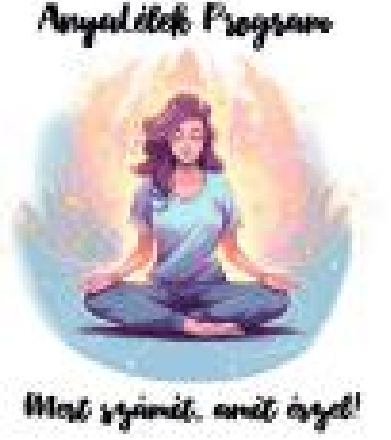
# Merj segítséget kérni – nem kell mindent egyedül cipelned!

🫂



Egy nehéz nap
nem jelenti azt,
hogy rossz anya vagy.





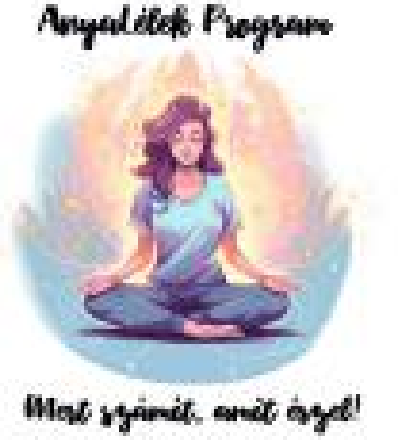
A hibák nem kudarcok,
hanem lehetőségek
a fejlődésre.





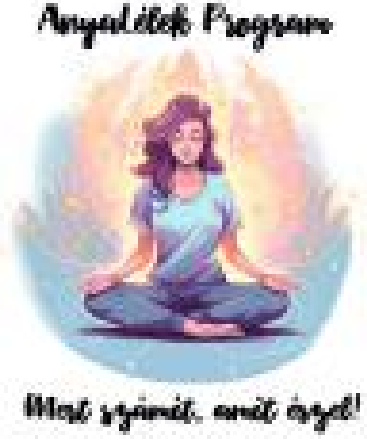
Az anyaság nem verseny – haladj a saját tempódban.

🚶‍♀️➡️

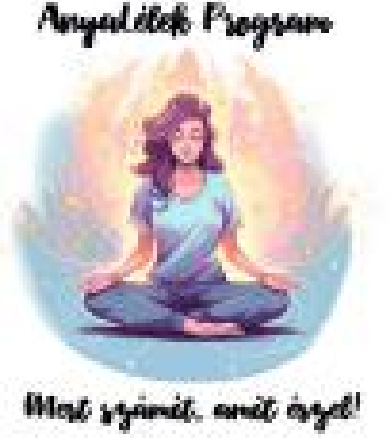


Többet adsz,
mint gondolnád –
még akkor is,
ha nem látod azonnal.

☺



A gyereked nem a tökéletességedet szereti, hanem téged.



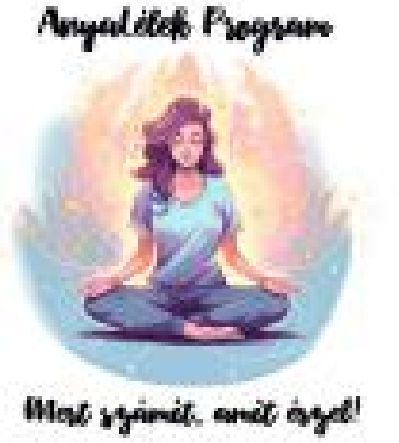
A te érzéseid is számítanak –
ne nyomd el őket!

😉



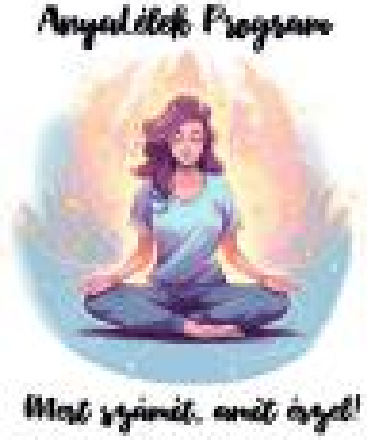
# A kevesebb néha több – ne hajszold túl magad.

🤦‍♀️



# A nevetés
# a legjobb stresszoldó –
# nevess sokat a
# gyerekeddel!

😂



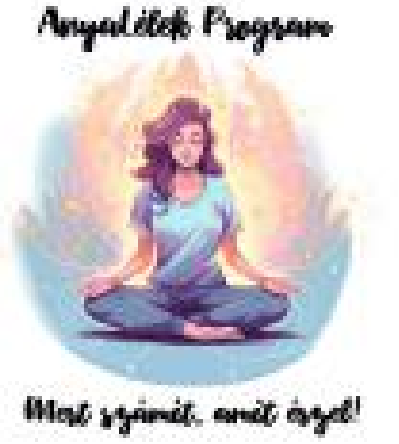
Ha ma csak egy dolgot
csináltál jól,
az is elég.

👍



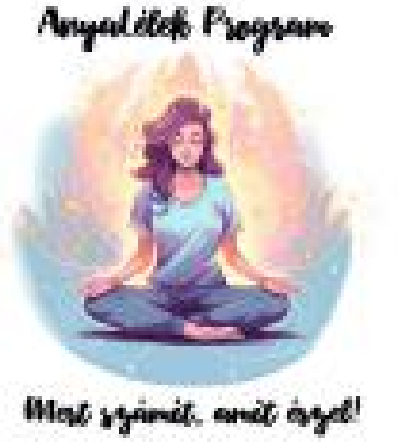
Az is szeretet,

ha magaddal is törődsz.



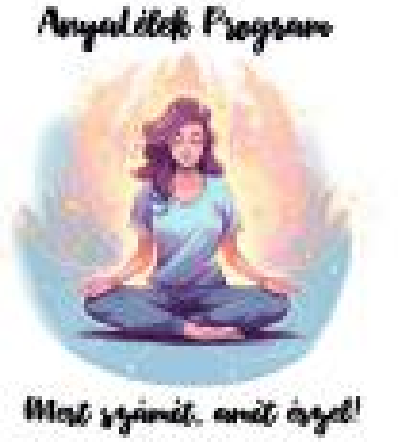
A belső hangod legyen a legnagyobb támogatód, ne a legnagyobb kritikusod.

🙏



Nem kell mindig
mindent irányítanod –
engedd el,
ami nem fontos.

📋



Merj nemet mondani arra, ami elveszi az energiád.



A legnagyobb ajándék,
amit adhatsz a
gyermekednek:
egy boldog anya.

👩

