

DBAM O SIEBIE W MACIERZYŃSTWIE.

1. Traktuję siebie jak najlepszą przyjaciółkę.
2. Proszę innych o pomoc.
3. Wychowuję dziecko wspólnie z partnerem.
4. Wykorzystuję każdą możliwą chwilę i miejsce na odpoczynek.
5. Nie muszę spełniać oczekiwań innych.
6. Słucham i odpowiadam na swoje potrzeby.