СЕМИНАР **РУСЛАНА НАРУШЕВИЧА**

**КАК БЫТЬ ХОРОШЕЙ МАМОЙ**

 14 — 15 МАЯ

 18:30 — 21:30

 «Дом Кино» Ул. Саксаганского, 6

**Стать** хорошей мамой и **быть** хорошей мамой – разные вещи. Вы УЖЕ хорошая!

Мы научим, как развить в себе это чувство.

Вариант 2:

**Стать** хорошей мамой и **быть** хорошей мамой – разные вещи. Вы УЖЕ хорошая!

Семинар поможет вам это увидеть, принять и получать счастье от материнства в любом его проявлении.

Вариант 3:

**Стать** хорошей мамой и **быть** хорошей мамой – разные вещи. Вы УЖЕ хорошая!

На семинаре мы это покажем, докажем и научим с этим жить =)

**Хорошая мама – какая она?**

* Мама, у которой дети сыты, одеты, здоровы, обучены и счастливы?
* *Или мама, которая сама счастлива при всех своих заботах по одеванию, кормлению, обучению детей?*
* Мама, которая «отдаёт всю себя» и спокойна, что делает для семьи максимум?
* *Или мама, которая умеет вовремя принять, что не всё ей по плечу, довериться в решении проблем другим и не корить себя за несостоятельность?*
* Мама, у которой всегда есть время для детей, их вопросов и интересов?
* *Или мама, у которой находится время для отдыха, саморазвития, карьеры и собственных хобби?*
* Мама, у которой не бывает проколов?
* *Или мама, которая не запрещает себе ошибаться?*

**Приходите на семинар Руслана Нарушевича и узнаете:**

**мама хорошая в любом из вариантов. Вы – хорошая мама!**

**Этому не нужно учиться.**

**Научитесь принимать свою «хорошесть», пользоваться ею и получать заслуженную заботу!**

­­­­­­­­­­­­­

После семинара «Как быть хорошей мамой», вы:

* Вычеркнете навсегда из своего словаря фразу «Я – плохая мать»
* Перестанете требовать от себя умений сверхчеловека и корить себя за несоответствие идеалу
* Справитесь с гневом и усталостью, прекратите срываться на детей
* Откроете источник силы, чтобы быть хорошей матерью
* Прекратите искать в себе причину всех проблем и неудач
* Смените вектор с «*я, как мама, должна…*» на «*мне, как маме, могут…*»
* Станете фиксировать в уме не промахи, а достижения
* Не прекращая отдавать, научитесь также и принимать: заботу, помощь, поддержку
* Вырветесь из замкнутого круга борщей и памперсов, остановите «день сурка» и откроете новые возможности
* Перестанете испытывать чувство вины перед детьми и мужем, за то, что уделяете им недостаточно внимания
* Увидите, что материнство – не помеха карьере
* Вспомните про самого важного члена семьи – себя!

Познакомиться с собой – хорошей мамой – вам поможет **Руслан Нарушевич**

ЛЕКТОР

Отец шестерых детей

Признанный специалист по счастливым мамам

Семейный и детский психолог

Профессиональный астролог

Консультирует с 1996 года