



ELÉG JÓ
ANYA VAGYOK.

1



AZ ANYASÁG NEM A
TÖKÉLETESSÉGRŐL SZÓL,
HANEM A SZERETETRŐL
ÉS JELENLÉTRŐL.

2



ELFOGADOM, HOGY NEM
KELL MINDIG MINDENT
EGYEDÜL MEGOLDANOM.

3



MEGÉRDEMLEM,
HOGY FIGYELJEK A SAJÁT
SZÜKSÉGLETEIMRE IS.

4



AZ ANYAI INTUÍCIÓM
MINDIG IRÁNYT MUTAT
ÉS HALLGATHATOK RÁ.

5



AZ ANYASÁG LEHETŐSÉG
ARRA, HOGY JOBBAN
MEGISMERJEM
ÖNMAGAM.

6



A GYERMEKEM IGÉNYEI
ÉS AZ ÉN SZÜKSÉGLETEIM
IS FONTOSAK.

7



AZ ANYASÁG ÖRÖMTELI
ÉS KIHÍVÁSOKKAL TELI –
MINDKETTŐ FORMÁL
ENGEM.

8



MEGENGEDEM MAGAMNAK,
HOGY HIBÁZZAK
ÉS TANULJAK BELŐLE.

9



MINDEN ÉRZÉS, AMIT
MEGÉLEK, ÉRTÉKES
ÉS FONTOS.

10



AZ ANYASÁG EGY UTAZÁS,
AMELYBEN A SAJÁT
RITMUSOM SZERINT
HALADOK.

11



MEGÉRDEMLEM,
HOGY SZERETETTEL
ÉS TÜRELEMMEL
FORDULJAK ÖNMAGAM
FELÉ.

12



AZ ÖNMAGADDAL VALÓ
TÖRŐDÉS NEM LUXUS,
HANEM ALAPVETŐ
SZÜKSÉGLET.

13



AZ ANYAI SZEREP
FOLYAMATOSAN ALAKUL –
ADJ IDŐT MAGADNAK
A FEJLŐDÉSHEZ.

14



A NEHÉZSÉGEID
MEGOSZTÁSA
NEM GYENGESÉG,
HANEM ERŐ.

15



A BABÁM TUDJA, HOGY
MELLETTÉ VAGYOK, ÉS
SZÁMÍTHAT RÁM.

1



ELÉG JÓ ANYA VAGYOK,
ÉS A SZERETETEM
A LEGFONTOSABB,
AMIT ADHATOK.

2



A BABÁM ÉRZI,
HOGY GONDOSKODOM
RÓLA, ÉS SZERETETTEL
VESZEM KÖRÜL.

3



AZ ÉRINTÉSEM ÉS
MOSOLYOM MEGERŐSÍTI
A KÖTŐDÉSÜNKET.

4



KÉPES VAGYOK FELISMERNI
A BABÁM JELZÉSEIT
ÉS MEGÉRTENI,
MIRE VAN SZÜKSÉGE.

5



AZ ANYASÁG
EGY TANULÁSI ÚT,
AMELY SORÁN NAPRÓL
NAPRA MAGABIZTOSABBÁ
VÁLOK.

6



A BABÁM TUDJA,
HOGY A VILÁG
BIZTONSÁGOS,
MERT MELLETTÉ VAGYOK.

7



KÉPES VAGYOK
ALKALMAZKODNI
A BABÁM IGÉNYEIHEZ
ÉS RITMUSÁHOZ.

8



MINDEN NAP
ÚJ LEHETŐSÉG ARRA,
HOGY ANYAKÉNT
TANULJAK ÉS FEJLŐDJEK.

9



A BABÁM
VELEM ÉRZI MAGÁT
A LEGNAGYOBB
BIZTONSÁGBAN.

10



AZ ÖSZTÖNEIM
MEGMUTATJÁK,
MIT KELL TENNEM.

11



MINDEN NEHÉZSÉG
LEHETŐSÉG ARRA, HOGY
TAPASZTALTABBÁ VÁLJAK
ÉS MAGABIZTOSABB
LEGYEK.

12



A SZERETETEM
ÉS FIGYELMEM
A LEGJOBB AJÁNDÉK,
AMIT A BABÁMNAK
ADHATOK.

13



KÉPES VAGYOK
A KIHÍVÁSOKKAL
SZEMBENÉZNI,
MERT A KISBABÁMÉRT
TESZEM.

14



TUDOM,
HOGY AMIT ADOK,
AZ ELÉG.

15



A SZÜLÉSEM FORMÁLT,
DE NEM HATÁROZ MEG –
ÉN ÍROM TOVÁBB
A TÖRTÉNETEMET.

1



ELFOGADOM A SZÜLÉSEM
TÖRTÉNETÉT, MERT EZ
A MI KÖZÖS UTUNK VOLT
A BABÁMMAL.

2



BÍZOM A TESTEMBEN
ÉS A LELKEMBEN –
TUDJÁK, MERRE VEZET
A GYÓGYULÁS.

3



A NEHÉZSÉGEK ELLENÉRE
IS BÜSZKE VAGYOK ARRÁ,
AMIT VÉGHEZ VITTEM.

4



A SZÜLÉSBEN MEGÉLT
ERŐM TOVÁBB ÉL BENNEM,
MINDEN EGYES NAP.

5



A SZÜLÉS ÉLMÉNYE
EMLÉKEZTET ARRA, MILYEN
HATALMAS ERŐ REJLIK
BENNEM.

6



AZ ÉN TÖRTÉNETEM HIDAT
ÉPÍT MÁS ÉDESANYÁKHOZ
– ÖSSZEKAPCSOL
BENNÜNKET.

7



BÉKÉRE LELEK
A SZÜLÉSEM EMLÉKEIBEN,
MERT AZ UTAM RÉSZÉ.

8



MEGENGEDEM MAGAMNAK,
HOGY GYÁSZOLJAM,
AMI FÁJT,
ÉS ÜNNEPELJEM,
AMI FELEMELT.

9



A SZÜLÉSEM EMLÉKEI
KINCSEK – MINDEGYIK
FORMÁLJA AZ ANYÁVÁ
VÁLÁSOMAT.

10



MEGENGEDEM MAGAMNAK,
HOGY BÜSZKÉN
TEKINTSEK VISSZA
A SAJÁT UTAMRA.

11



A TESTEM ÉS A LELKEM
EGYÜTT DOLGOZOTT –
MINDEN ÚGY TÖRTÉNT,
AHOGY AKKOR
LEHETSÉGES VOLT.

12



MINDEN ÉRZÉS, AMI
BENNEM VAN,
HELYET ÉRDAMEL –
A NEHÉZ
ÉS AZ ÖRÖMTELI IS.

13



A TÖRTÉNETEM
NEM TÖKÉLETES,
DE AZ ENYÉM – ÉS EZ
TESZI KÜLÖNLEGESSÉ.

14



AZ ANYASÁGOM
NEM EGYETLEN
PILLANATON MÚLIK –
NAPRÓL NAPRA ÉPÍTEM
MAGAMBAN.

15



AZ ANYASÁGOM EGYEDI,
NEM KELL MÁSOKÉHOZ
MÉRNEM.

1



AZ ANYASÁGOMAT NEM A
KÜLVILÁG VÉLEMÉNYE
HATÁROZZA MEG.

2



AZ ÖSZTÖNEIM
VEZETNEK,
ÉS BÍZOM BENNÜK.

3



A TÁRSADALMI ELVÁRÁSOK
NEM HATÁROZNAK MEG
ENGEM – A SAJÁT
UTAMAT JÁROM.

4



A CSALÁDUNK
BELSŐ HARMÓNIAJA
FONTOSABB,
MINT A KÜLSŐ
VÉLEMÉNYEK.

5



AZ ANYASÁGOM EGY
UTAZÁS, ÉS BÜSZKE
VAGYOK ARRA,
AHOL TARTOK.

6



NEM KELL MINDENT
EGYSZERRE TUDNOM –
LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE
HALADOK.

7



BÍZOM MAGAMBAN, A
KÜLVILÁG VÉLEMÉNYÉTŐL
FÜGGETLENÜL TUDOM,
HOGY MI A LEGJOBB
A BABÁMNAK.

8



A BABÁM JELEI VEZETNEK,
NEM A KÜLSŐ HANGOK –
BÍZOM ABBAN,
AMIT MUTAT NEKEM.

9



NEM KELL TÖKÉLETESNEK
LENNEM – AZ ELÉG JÓ
ANYASÁG
ÉPP ELÉG.

10



A KÜLVILÁG ELVÁRÁSAI
JÖNNEK ÉS MENNEK,
DE AZ ÉN ANYASÁGOMAT
A SZERETET ÉS
AZ ODAFIGYELÉS
FORMÁLJA.

11



A MI CSALÁDUNK
MŰKÖDÉSE EGYEDI,
ÉS NEM KELL MÁSOK
MINTÁIT KÖVETNIE.

12



MINDEN NAPPAL
TANULOK ÉS FEJLŐDÖM –
NEM AZ ELVÁRÁSOK,
HANEM A SAJÁT RITMUSOM
MEGTALÁLÁSA A FONTOS.

13



A HIBÁIM NEM KUDARCOK,
HANEM LÉPCSŐFOKOK –
NEM KELL TÖKÉLETESNEK
LENNEM.

14



A KÜLVILÁG ZAJAI
HANGOSAK,
DE MEGTALÁLOM
A BELSŐ NYUGALMAMAT,
AMELY A SAJÁT ÉS A
BABÁM SZÜKSÉGLETEIRE
FIGYEL.

15



1



2



3



4