

## АНТИ-ЧЕК-ЛИСТ «ЧТО Я БОЛЬШЕ НЕ ОБЯЗАНА»

Беременным очень часто навязывают правила, ожидания, советы и нормы. Анти-чек-лист снимает чувство вины, освобождает пространство для дыхания и показывает, что женщина имеет право быть живой, а не идеальной.

### Что внутри:

- список ограничений, от которых можно отказаться
- освобождающие утверждения
- мягкие напоминания о самооценности

### Что ты получаешь:

- ✓ снимаешь чувство давления
- ✓ уменьшаешь эмоциональное выгорание
- ✓ получаешь ощущение свободы и поддержки



[ЗАБРАТЬ](#)

[ВЕРНУТЬСЯ](#)



ассистенты



избранное



dream room



профиль