

РАСКЛАД 12 СФЕР ЖИЗНИ (АДАПТАЦИЯ ДЛЯ НОВЫХ МАМ)

После рождения ребёнка женщина теряет ощущение равновесия: всё уходит в «малышевую» сферу, а остальные области жизни размазываются.

Этот расклад помогает:

- увидеть, как сейчас устроена жизнь,
- заметить перекосы,
- понять, где нужна поддержка и восстановление.

Что даёт маме:

- ✓ возвращает ощущение структуры
- ✓ помогает мягко выстроить новые приоритеты
- ✓ снижает тревогу «я ничего не успеваю»
- ✓ показывает, где точка ресурса прямо сейчас



[ЗАБРАТЬ](#)

[ВЕРНУТЬСЯ](#)



ассистенты



избранное



dream room



профиль