

## 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



ассистенты



избранное



dream room



профиль