

Радости для мамы в декрете



С МАЛЫШОМ ДОМА ЗА 5 МИНУТ

- | | | | |
|--------------------------|--|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | Помыть голову | <input type="checkbox"/> | Вставить бируши и побыть в тишине |
| <input type="checkbox"/> | Открыть окно и подышать свежим воздухом | <input type="checkbox"/> | Поплакаться |
| <input type="checkbox"/> | Постоять под горячим душем | <input type="checkbox"/> | Попеть, позвучать, постонать, порычать |
| <input type="checkbox"/> | Умыться ледяной водой | <input type="checkbox"/> | Перевести 50 р. на благотворительность |
| <input type="checkbox"/> | Проветрить квартиру | <input type="checkbox"/> | Посмотреть видео про дитенышей животных |
| <input type="checkbox"/> | Выпить залпом стакан воды | <input type="checkbox"/> | Полежать 5 минут с закрытыми глазами |
| <input type="checkbox"/> | Потанцевать под любимую музыку | <input type="checkbox"/> | Зажечь аромалампу с маслом под настроение |
| <input type="checkbox"/> | Полежать на валике или игольчатом аппликаторе | <input type="checkbox"/> | Выпустить дурь: поорать, похохотать, протрясти тело, размахивать руками, прыгать на кровати |
| <input type="checkbox"/> | Надеть наушники и слушать мантры/звуки природы | <input type="checkbox"/> | Пожечь свечи / благовония / ладан / пало санто |
| <input type="checkbox"/> | Накраситься и красиво уложить волосы | <input type="checkbox"/> | Помассировать ладони, пальцы, уши и затылок |
| <input type="checkbox"/> | Надеть свежую одежду | <input type="checkbox"/> | Позвонить человеку, после общения с которым ты чувствуешь вдохновение |
| <input type="checkbox"/> | Обнять себя крепко | <input type="checkbox"/> | Полежать в тишине в соседней комнате |
| <input type="checkbox"/> | Глубоко подышать | <input type="checkbox"/> | Полежать в шавасане |
| <input type="checkbox"/> | Размять шею и плечи | <input type="checkbox"/> | Вставить наушники и сделать практику йоги нидры |
| <input type="checkbox"/> | Зажечь свечи | <input type="checkbox"/> | Помедитировать |
| <input type="checkbox"/> | Сделать короткую энергичную практику | <input type="checkbox"/> | Сделать экспресс массаж лица |
| <input type="checkbox"/> | Сделать самомассаж живота | <input type="checkbox"/> | Сделать йони стим |
| <input type="checkbox"/> | Попрыгать 30 раз | <input type="checkbox"/> | Сделать массаж сухой щеткой |
| <input type="checkbox"/> | Помолиться | <input type="checkbox"/> | Выписать 7 благодарностей |
| <input type="checkbox"/> | Выписать мысли, которые вертятся в голове | <input type="checkbox"/> | Похвалить себя в дневнике успеха |
| <input type="checkbox"/> | Сделать дыхательную гимнастику | | |
| <input type="checkbox"/> | Попарить ножки с морской солью | | |
| <input type="checkbox"/> | Сделать экспресс маску для лица | | |
| <input type="checkbox"/> | Потанцевать с малышом | | |



Радости для мамы в декрете

ДОМА ПОКА МАЛЫШ СПИТ

- Пospать с малышом в прохладной темной комнате под теплым одеялом
- Приготовить еду для себя и съесть в тишине двумя руками
- Посмотреть фильм или сериал
- Почитать книгу, от которой хорошо
- Принять ванну с морской солью
- Выписать мысли в дневник
- Сделать практику мягкой женской йоги
- Выпить чай в тишине
- Продать лишнее и на эти деньги купить то, что хочется

НА ПРОГУЛКЕ С МАЛЫШОМ

- Погулять в лесу или парке
- Пить чай из термокружки
- Гулять и слушать в наушниках музыку/вебинар/аудиокнигу
- Покормить голубей / уток / белочек
- Выпить какао в кафе с детской комнатой
- Прокатиться с малышом на велосипеде
- Устроить пикник вдали от площадок и суеты
- Обнять дерево
- Собрать на прогулке букет из цветов или листьев
- Пускать мыльные пузыри

ПОКА МАЛЫШ БОДРСТВУЕТ

- Искupаться вместе
- Очистить одну зону в квартире и выкинуть лишнее
- Заказать еду с доставкой и не готовить обед/ужин
- Поваляться вместе с ребенком, отложив дела
- Расслабиться, никуда не спешить, никуда не ходить и ничего не делать вместе с ребенком
- Посмотреть в обнимку семейный фильм или мультик
- Ухаживать за домашними цветами: полить, пересадить, отрезать сухие веточки
- Посмотреть фотоальбом и видео
- Заняться по видеоуроку: йогой, балетом, зарядкой, массажем лица

ВЫЕХАТЬ С МАЛЫШОМ

- Погулять в парке
- Отдохнуть в кафе с игровой комнатой
- Сходить на экскурсию с другими мамами
- Посетить малышковые занятия: бейби йогу / плавание / пекип
- Встретиться с подругой
- Снять номер в отеле и ночевать не дома
- Погостить у родителей
- Отдохнуть в отеле для мам с малышами

Радости для мамы в декрете



БЕЗ МАЛЫША ЗА ЧАС

- | | | | |
|--------------------------|--------------------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | Медленно двумя руками поесть в кафе | <input type="checkbox"/> | Составить список, где хочешь учиться |
| <input type="checkbox"/> | Побыть дома одной | <input type="checkbox"/> | Выписать мечты, цели и мысли в дневник |
| <input type="checkbox"/> | Посмотреть серию сериала | <input type="checkbox"/> | Раскрашивать раскраску или рисовать в технике зентангл |
| <input type="checkbox"/> | Поставить свечку в храме | <input type="checkbox"/> | Сходить на занятие: вокала, йоги, танца, гончарной лепки, рисования, рукоделия |
| <input type="checkbox"/> | Пробежаться | <input type="checkbox"/> | Кататься на машине под любимую музыку |
| <input type="checkbox"/> | Сделать зарядку на открытом воздухе | <input type="checkbox"/> | Провести онлайн супервизию у психолога |
| <input type="checkbox"/> | Прокатиться на велосипеде | | |
| <input type="checkbox"/> | Послушать лекцию / вебинар / подкаст | | |

БЕЗ МАЛЫША ЗА 4 ЧАСА

- | | | | |
|--------------------------|--|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | Снять номер в отеле и поспать | <input type="checkbox"/> | Заехать на сайкле |
| <input type="checkbox"/> | Смотреть фильм в кинотеатре | <input type="checkbox"/> | Прокатиться на канатной дороге |
| <input type="checkbox"/> | Попариться в бане с банщиком | <input type="checkbox"/> | Сходить в музей |
| <input type="checkbox"/> | Встретиться с подругами, после общения с которыми чувствуешь себя счастливой | <input type="checkbox"/> | Полепить на гончарном круге |
| <input type="checkbox"/> | Сходить на массаж или в спа | <input type="checkbox"/> | Почитать в литературном кафе |
| <input type="checkbox"/> | Сходить в театр | <input type="checkbox"/> | Покататься на коньках |
| <input type="checkbox"/> | Поговорить с психологом | <input type="checkbox"/> | Поплывать в бассейне |
| <input type="checkbox"/> | Потанцевать на диких танцах экстатик дэнс | <input type="checkbox"/> | Поиграть в клубе виртуальной реальности |
| <input type="checkbox"/> | Наобниматься на женских практиках | <input type="checkbox"/> | Составить букет на цветочном мастер-классе |
| <input type="checkbox"/> | Зарядиться на динамической медитации Ошо | <input type="checkbox"/> | Сходить на лекцию |
| <input type="checkbox"/> | Подышать ксеноном | <input type="checkbox"/> | Сходить в музыкальный магазин |
| <input type="checkbox"/> | Сделать массаж в воде ватсу | <input type="checkbox"/> | Петь в караоке |
| <input type="checkbox"/> | Пострелять в тире | <input type="checkbox"/> | Послушать орган и духовную музыку в католическом храме |
| <input type="checkbox"/> | Попотеть на бикрам йоге | <input type="checkbox"/> | Порисовать на уроке живописи |
| | | <input type="checkbox"/> | Сходить в филармонию |
| | | <input type="checkbox"/> | Потанцевать фламенко |



Радости для мамы в декрете

НА ВЫХОДНЫЕ С СЕМЬЕЙ

- Поспать дополнительный час, пока муж с малышом готовит завтрак
- Выспаться и никуда не спешить
- Поехать к родителям и есть оливье
- Заняться сексом
- Уехать в отель
- Позвать гостей / поехать в гости
- Поехать гулять в лес или парк
- Поехать в однодневное путешествие
- Искупаться в святом источнике
- Пойти в поход
- Поехать в глэмпинг и спать в палатке
- Прокатиться на канатной дороге
- Организовать семейную фотосессию
- Сходить вместе в баню, где можно уложить малыша на дневной сон на улице
- Позвать сиделку для малыша и сделать что-то из списка "вдвоем с мужем"
- Нанять клининг и не тратить драгоценные выходные на уборку
- Вместе кататься на велосипеде / квадроцикле / снегокате
- Позвать в гости маму/сиделку, отправить ее гулять с коляской и побыть вместе дома без малыша как раньше
- Покататься на речном трамвайчике

ВДВОЕМ С МУЖЕМ

- Смотреть фильм в кинотеатре
- Заняться сексом в отеле
- Вкусно поесть в вашем любимом ресторане
- Сходить на массаж для двоих
- Попариться в бане
- Готовить на кулинарном мастер классе
- Покататься на велосипеде / квадроцикле / снегокате
- Кататься на роликах / лыжах / сноуборде / коньках
- Вкусно поесть на воскресном бранче
- Танцевать на концерте любимых исполнителей
- Посетить спортивное мероприятие: футбол / хоккей / баскетбольный матч / теннис
- Поехать в парк развлечений
- Разгадывать загадки на квесте
- Полазить по веревочному парку
- Покататься на лошадях
- Поплывать с дельфинами
- Поговорить и понять друг другу о том, как обоим тяжело
- Сделать друг другу массаж
- Сходить на парные танцы: танго, бачата, хастл
- Посетить театр
- Хулиганить в БДСМ отеле