



«Как вырастить счастье: психология осознанного материнства»

В уютной атмосфере доверия прошло занятие, посвященное самому трепетному периоду в жизни женщины — беременности, но взглянули на нее мы под новым углом: через призму осмысления.

Врач-медицинский психолог, Мария Александровна, помогла будущим мамам увидеть, что девять месяцев ожидания — это уникальный ресурс. Это время, когда можно пересмотреть свои ценности, мягко отпустить старые установки и экологично выстроить новые связи с партнером и обществом. Занятие стало своеобразной "тихой гаванью", где каждая участница нашла ответы на волнующие вопросы, научилась дышать в унисон со своим внутренним миром и поняла главное: быть мамой — это не роль, а состояние осознанной любви.