

RI
TU
ALI
Z
ATE

Rituali zate.



Nežen vodič za mame, ki iščejo občutek-ne popolnost:
rituali za mehkejša dni

Dobrodošla.

Ta vodič je ustvarjen zate – mamu, ki pogosto misli na vse druge. Tukaj si, da se spomniš tudi nase.

Vodič, ki si ga prenesla, ni urnik. Je zbirka mehkih misli, mikro ritualov. To je tvoj prostor za nežnost.

Za navade, ki niso rutine – so sidrišča.

Za misli, ki ne zahtevajo popolnosti – le prisotnost.

V vsakdanjem vrvežu se zlahka izgubimo v nepomembnem.

Upam, da te bo ta vodič vsaj malo spodbudil k večji prisotnosti.

Opazuj velike in male trenutke dneva, tedna, meseca ali leta s svojim otrokom in zapiši spomine, ki ti nekaj pomenijo. Ohraniti te trenutke refleksije, opazovanja in bližine bo dragoceno darilo – zate in zanj – skozi vajino skupno življenje.

A background image of pink magnolia flowers on dark, gnarled branches, with a light pink rectangular box containing text in the center.

OBREDI, NE RUTINE

KER NE POTREBUJEM URNIKA – POTREBUJEM RITEM

Rituali ne merijo časa. Ustvarjajo ga.

- Jutranja kava je lahko obred – če jo pijem zavestno.
- 10 minut branja je dovolj – če ne brskam po telefonu.
- Ena vrstica v dnevnik – in dan dobi drugačen začetek.

Umetnost počasnega jutra

7:30

Včasih mi uspe začeti dan počasneje. Ne vedno, a ravno zato je poseben.

Najprej nekaj globokih vdihov v tišini.

Počasen razteg telesa, čisto brez pritiska.

Skuham čaj ali kavo – danes izberem zeleni čaj, ker mi ustreza občutek svežine.

Sedim ob oknu, v rokah topla skodelica.

Skozi okno gledam, kako jutro počasi barva svet.

Na vrtu rože odpirajo cvetove, kot da se mi priklonijo v pozdrav.

Ne odprem telefona.

Raje odprem knjigo ali napišem nekaj vrstic v dnevnik.

Včasih si zastavim vprašanje:

- *Kdaj sem najbolj mirna, najbolj jaz?*
- *Kaj me zadnje čase navdihuje?*
- *Kaj bi si danes želela podariti?*

Ugotavljam, da je največja sreča pogosto prav v takih tihih trenutkih.

V času, ko res občutim, kdo sem.

V drobnih radostih, ki jih podarim sebi.

In kadar me prevzame hvaležnost, jo napišem v svoj dnevnik.

Besede so kot objem – zase in za prihodnost.

Gibanje

NE ZA REZULTATE. ZA STIK S SEBOJ.

Gibanje zame danes ni vaja.

Je način, da se ponovno začutim.

Moje telo me že nosi. Včasih s podočnjaki, včasih z nasmehom.

Ni projekt. Je prostor. Zaveznik. In si zasluži nekaj nežnosti nazaj.

- Stojim bosa. Na tleh.
- Naredim tri počasne kroge z rameni. Zraven diham..
- Počasi zasučem hrbtenico, levo-desno. S pogledom čez ramo.
- Mačka-kobra. Mehki prehodi – nič na silo. Samo valovanje telesa.
- Predklon. Glava visi. Rok ne silim nikamor.
- Zibanje z otrokom v naročju – 30 sekund, levo-desno.
- Dodam: vdih. In nasmeh. Zase.

Če lahko, naredim to 5 minut.

Če imam samo 1 minuto – izberem eno stvar in jo naredim z vso prisotnostjo.

Sprehodi

NI TREBA, DA JE SPREHOD 'KVALITETEN'. DOVOLJ JE, DA SE ZGODI.

Ko stopim ven, vem da ne potrebujem cilja.

Ne potrebujem prehojene razdalje, ne aplikacije, ne slike za spomin.

Potrebujem samo korak. Pogled stran od zaslona.

Ne potrebujem podcasta.

Dovolj je, da slišim veter. Zvok ptičev. Hrup ulice. Vonj pomladi.

- Sprehod brez cilja je dovoljen.
- Če grem do trgovine in nazaj – to šteje.
- Če nosim otroka in samo zrem v oblake – to šteje.
- Ni pomembno, kam grem.
- Pomembno je, da sem šla.
- Zunaj je drugače – ne zato, ker je vse popolno.
- Ampak zato, ker se svet še vedno vrti, ne da bi me kaj vprašal.
- In v tem ritmu lahko spet zadiham.

Po sprehodu zapišem:

"Danes sem opazila ..."

"Zunaj je dišalo po ..."

"Zibanje vozička me je spomnilo na ..."

"Na obrazu sem čutila ..."

ZAPISI V ALBUM ZATE

NE LE ZA SPOMIN. ZA OBČUTKE.

Pisanje v album ni le »da ne pozabim«.

Je tudi to, da sem bila prisotna v prvem letu, čisto tam – takrat, ko je res štel.

Ni mi treba pisati romanov. Ne potrebujem popolnih stavkov. Najlepših slik.

Potrebujem le en iskren trenutek, ujet v zgodbo. Zate.

Zakaj zapisi?

‘Ker bo nekoč moj otrok v rokah držal te strani –

in bral moj glas. Moje spomine. Naše dogodivščine.

In ker mi bodo ti stavki čez leta pomagali se spomniti sebe – ne le dogodkov, ampak tudi občutkov.’

ritual dokumentiranja

En zapis na teden. Ena fotografija na mesec.

Ob sobotah zjutraj. Ali ob ponedeljkovem čaju.

Z istim pisalom. Moj najljubši kotiček v domu.

S pogledom skozi okno.

Ne kot obveznost – ampak kot majhen opomnik, da sem bila tukaj. Da sem čutila.

Ker – ta album ni za danes.

Je za čez deset let. In zanj/o – ko me ne bo vprašal/a, ampak bo vseeno želel/a vedeti.

Ko ne vem, kaj pisati – si postavim vprašanje:

- *Kaj sem danes čutila, ko sem te držala?*
- *Kaj me je presenetilo? Ganilo? Omehčalo?*
- *Kaj bi si želela, da nekoč veš o meni?*
- *Kaj sem danes naredila "po svoje"?*
- *Kateri tvoj zvok /gib/pogled me je danes ujel?*
- *Če bi moral/a prebrati samo 1 moj stavek – kateri bi bil?*
- *Kratka, spontana sporočila tebi*
- *Najljubši spomin iz mojega otroštva*

vizualizacija

PONEDELJKI BREZ PRITISKA. PETKI Z OBČUTKOM.

Občutek... kot nežna, tiha nedelja.

V dnevu, ki me nese kot tok, je tudi prostor, kjer lahko obstanem.

Dojenček zaspi.

Kuhinja ostane, kakršna je. In to je v redu.

Zrak se zdi lažji, čas mehkejši.

Na kratko se odklopim.

Odprem okno, prepustim prostor vetru.

Obujem mehke nogavice, ki jih imam najraje.

Obstanem. Samo za hip.

V skodelici je čaj. Tokrat še topel.

Na krožniku rogljiček – mogoče samo grižljaj, pa vseeno moj.

Zrak diši. Po maslu. Po pomladi. Po trenutku, ki se je ustavil sam od sebe.

Pogled mi uide proti vrtu.

V mislih se najdem nekje v zelenju –

s prsti v zemlji, z vonjem po paradižniku in zlatem soncu na koži.

Kosilo polnega domačega okusa. Sprehodim se brez cilja, z občutkom svobode.

Ko dan umiri barve, se zlekнем v tišino.

Ob ognju, kjer dim pleše proti nebu, glava postane težka, oči se počasi zapirajo. Brez misli, brez naglice.

Enostavno...kot nedelja.

Tudi sredi tedna.

30 fotografij, za katere si bom hvaležna, da sem jih posnela

30 TRENUTKOV, KI JIH BOM NEKOČ ISKALA – NE V GALERIJI, AMPAK V SEBI.

- ☐ Moje roke, ko te držim (tvoj dotik)
- ☐ Med dojenjem
- ☐ Naša prva skupna fotografija
- ☐ Spanje na mojih prsih
- ☐ Tvoja prva igračka
- ☐ Jaz in ti – v ogledalu
- ☐ Tvoje nogice v moji dlani
- ☐ Moja najljubša jutranja rutina s teboj
- ☐ Najini sprehodi
- ☐ Tvoj pogled proti meni (tisti prvi "kontakt")
- ☐ Moj utrujen obraz ob tvojem svežem – ker to je ljubezen
- ☐ Pomlad v parku
- ☐ Ritual pred spanjem
- ☐ Tvoj nasmeh
- ☐ Zavit v brisačo – po kopanju
- ☐ Poljubčki na lička
- ☐ Senca na zidu med dojenjem
- ☐ Moj najljubši vsakdanji trenutek
- ☐ Najin prvi 'selfie' – smešen, raztresen, iskren
- ☐ Prvič v nosilki ali kengurujčku
- ☐ Prvi stik z nečim hladnim/sladkem/kislem (limona, sladoled, lubenica)
- ☐ Tvoja najbolj čudna spalna poza (z nogo v zrak in roko čez glavo)
- ☐ Kukaš izza zavese – ker se skrivaš, jaz pa se topim
- ☐ Očka, ki prvič skuša previti
- ☐ Tvoj puhasti zimski outfit – kapa do oči
- ☐ Detajl tvoje sobice/kotička – tak, kot je bil v resnici
- ☐ Tvoj obraz, ko odkriješ ogledalo
- ☐ Jaz, ko se mi je prvič spet zazdelo, da "zmorem"
- ☐ Tvoje nogice prvič v morju ali jezeru
- ☐ Trenutek, ki ga ne znam opisati – a ga ne želim pozabiti

Mali trenutki, ki ogrejejo srce

- sveže oprana posteljnina in dojenček, ki spi na blazini
- topel toast z maslom in marelično marmelado
- prva jutranja svetloba, ki pade na kuhinjski pult
- sledi od prstkov na steklu
- ena vrstica v dnevniku, napisana brez pritiska
- sporočilo: "mislim nate"
- zajtrk, ki ga pripravi nekdo drug
- svetloba, ki pronica skozi laneno zaveso
- vonj po jutranji kavi
- glas prijateljice v zvočnem sporočilu
- ples v kuhinji
- gledanje istega filma še desetič
- najmehkejša pižama v omari
- prva stran nove knjige
- toplota čaja, ki ti segreje dlani
- ti in bela majica, ki je preživela cel dan
- domač kruh, ki še diši iz pečice
- sveže cvetje
- dotik otroške glavičice na tvoji rami
- ko si obuješ volnene nogavice in se stisneš pod odejo-k njemu
- ko otrok zaspi v naročju in ti ne želiš vstati
- občutek na koži po kopanju v morju
- mehka svetloba sveče
- listanje starih foto albumov
- izklopljen telefon
- metuljčki v trebuhu
- biti jaz- ob tebi
- naši mali obredi
- para v kopalnici po tuširanju
- notranji mir
- spreminjanje letnih časov
- skodelica juhe po dolgem dnevu
- zvok pisala na papirju
- prvi skok v morje
- občutek, ko pravkar rezerviraš počitnice
- obisk lokalne tržnice
- trdnjava iz odej v dnevni sobi



Če si prebrala vse do konca, to pomeni, da si vzela trenutek zase.
Morda si ga kradla med dremežem, ali na hitro med večerjo.
V vsakem primeru – bravo. To je začetek. In to si zaslužiš.
Z ljubeznijo.

M E L A