



General | Àida Roig | Actualitzat el 18/11/2021 a les 07:06

Consells per cultivar la paciència

No només amb les criatures, també amb tu mateix/a

[inici centrareport] Sovint, carreguem a la **paciència** tota la responsabilitat a l'hora d'educar als nostres fills/es de la manera que ens agrada. El dia va bé fins que... Hem tingut un "marrón" a la feina, no ens trobem bé, fa dies que dormim fatal, la parella no ajuda, la casa està feta un desastre, no em sento valorada i.... és que els nens estan insuportables! PROU!

No podem donar a la paciència el poder de controlar totes les nostres reaccions. Estic segura que si poguéssim comprar a paciència a la farmàcia o inclús al mercat clandestí, seríem moltes les mares que correríem a buscar-la on fos.

Però no, la paciència, igual que la felicitat, **no l'hem de buscar fora**, sinó dins nostre. La paciència, igual que a felicitat, no depèn dels altres, sinó d'un mateix. La paciència, igual que la felicitat, no és estàtica ni permanent. La paciència, s'entrena i es treballa perquè hi ha moments que respirant no en tindrem prou.

I com podem cultivar la paciència? No, no funciona com els tomàquets, t'ho explico:

[GotaVerdaPle] Quan estiguis a punt d'explotar, marxa. No evoquis la teva frustració en els teus fills. **Abans de dir una mala paraula, calla.** Fuma, salta, pren-te una til·la o un gintònic, respira, medita, compta fins a 100, tanca't al lavabo o juga amb un pop-it. És igual, el que et funcioni, però així, tant els teus fills com la vostra connexió, hauran superat el moment.

[GotaVerdaPle] **Desdramatitza la situació:** potser no n'hi ha per tant, no? Si hi posem humor, veurem les coses diferents.

[GotaVerdaPle] **Canvia la mirada:** va, tots hem estat canalla i ja sabem el que volíem i no volíem fer, siguem **més empàtics** i tinguem en compte també la seva edat evolutiva.

[GotaVerdaPle] **Deixem anar una mica en control:** va, una mica, si abaixem l'exigència i donem una mica més de flexibilitat, segurament arribarem al mateix destí, però amb més bon rotllo.

[GotaVerdaPle] **Cuida't per fora i per dins:** cuida el que dius i també el que et dius. Atura't, escolta les teves necessitats i fes-li una mica de cas al teu cos. Hauràs sentit 1000 vegades que per cuidar bé, has d'estar bé, oi?, doncs no només és veritat, has d'estar bé, perquè et mereixes estar bé. Acompanya les teves emocions, totes, sense culpes ni judicis.

Per començar, quan veiem que fa uns dies que estem amb menys paciència o que saltem a la mínima, podem fer-nos les següents preguntes: Perquè em sento així? Per què tinc aquestes reaccions? Com em sento després? Què necessito?

[GotaVerdaPle] **Feu-vos molts petons i abraçades.** Això carrega les piles, la paciència i la felicitat, aprofiteu si encara es deixen, que es veu que d'aquí a uns anys ens penedirem de no haver-nos-els menjat.

[GotaVerdaPle] **Mirem-nos, escoltem-nos i focalitzem-nos en solucions**, només aturant-nos podrem avançar.
[fincentrareport]