

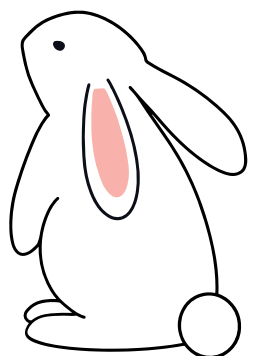
Húsvéti Túlélő Checklist

Kisgyermekes Anyáknak

„Ha ezeken végigmész, nyert ügyed van. És ha csak a felét pipálod ki? Akkor is te vagy a királynő.” 👑

✓ Előkészületek

- ☐ Beszereztem pár csokitojást (nem kell 100!).
- ☐ Van valami nyuszi – lehet ruha, plüss, akár csak egy rajz.
- ☐ Kitaláltam egy egyszerű tojáskereső játékot.
- ☐ Elrejtettem a csokikat úgy, hogy én is emlékezzek rá, hova. 😊
- ☐ Van otthon kéznél nedves törlő, mert... festék, csoki, élet.

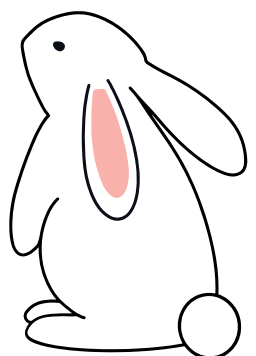


✓ Kreatív pillanatok

- ☐ Festettünk/rajzoltunk/kentünk tojást (vagy bármit, ami gömbölyű).
- ☐ Kitaláltunk egy közös húsvéti mesét.
- ☐ Készült egy random kép, amin mindenki maszatos, de boldog.

✓ Öröm a káoszban

- ☐ Legalább egyszer együtt nevettünk egy nagyot.
- ☐ Nem szóltam rá, amikor a gyerek a harmadik csokit ette.
- ☐ Nem omlottam össze, amikor valami kiborult – csak röhögtem.
- ☐ Megdicsértem magam (hangosan!) azért, amit jól csináltam.



✓ Anyai self-love sarok

- ☐ Ittam ma egy meleg kávét (vagy legalább langyost 😊).
- ☐ Kaptam egy puszit/ölelést – és kiélveztem.
- ☐ Elhittem, hogy elég vagyok, sőt, fantasztikus vagyok.



Extra tipp:

Nyomtasd ki ezt a listát, és írd rá:

„Nem a tökéletes húsvétot csináltam meg –
hanem a MI húsvétunkat.” 🧡

**„Nem a tökéletes húsvétot
csináltam meg –
hanem a MI húsvétunkat.**

