

Et Lille Greb - til den eksplosive hverdag

til dig der elsker dit barn, men er træt af
eksplosionerne

Du er ikke en dårlig mor.
Du er en mor, der bærer rigtig meget.



DET DER SKER I DIG, NÅR DET KOGER OVER

Når dit barn eksploderer - og du selv er overvældet af træthed, stress eller bare en dag med for mange krav — mister du adgangen til den del af hjernen der kan **tænke klart og sætte grænser med ro**. Du reagerer. Du handler på autopilot. Og det giver sjældent det resultat, du ønsker.

Det, dit barn har brug for i de øjeblikke, er ikke nødvendigvis *mere* af dig. Det har brug for en ramme. Klar, tryk og forudsigelig — som du har sat, og som du faktisk kan holde.

Her er ét enkelt greb, der skaber den ramme — uden at du skal have overskud til at improvisere.

Giv dit barn to valgmuligheder

Ikke én. Ikke tre. **To**. Og kun to. Begge valgt af dig — begge noget du kan holde til, præcis som du har det i dag.

FOR BARNET

Det føler sig set og hørt — og får følelsen af medbestemmelse. Det lærer, at verden er forudsigelig og tryk.

FOR DIG

Du tænker valgene igennem på forhånd — så du ikke skal præstere noget, når du er tømt. Du holder rammen uden kamp.

EKSEMPLER DU KAN BRUGE MED DET SAMME

- *"Vil du spise nu, eller vil du vente fem minutter?"*
- *"Vil du tage jakken på selv, eller skal jeg hjælpe dig?"*
- *"Vil du have musikken tændt eller stille mens du spiser?"*
- *"Vil du sidde her eller derovre?"*

Læg mærke til: Du tager ikke valget fra dit barn. Du holder rammen. Det er din ramme. Du sætter den. Mærk efter hvad du kan være med til.

SÅDAN BRUGER DU DET

Ét spørgsmål inden du tilbyder dem

1

Stop op
ét sekund

→

2

"Kan jeg leve med begge — i dag?"

→

3

Ja → tilbyd dem
Nej → find to andre

HVORFOR DET VIRKER — OGSÅ PÅ DE DÅRLIGE DAGE

Når du ved, hvad du holder, mærker dit barn din ro. Du behøver ikke forklare eller overtale — du er bare tydelig. Og tydelighed er det, der stopper plageriet. Ikke fordi du er hård, men fordi dit barn kan mærke, at du mener det.

ANDRE SIGER OM OLIVVIA

II

Det er utroligt så meget mere ro der er kommet på efter hver session. Det var en fantastisk oplevelse i trygge hænder — og jeg har kun rosende ord at sige om Olivia og hendes måde at møde mig på.



Sille Larsen

★★★★★

II

Olivia forstod mig faktisk bedre end jeg selv gjorde. På en nænsom og professionel måde forløste hun det, der sad fast. Jeg følte en lethed og ro, jeg ikke havde haft i lang tid.



Birgit Friis

★★★★★

NÆSTE SKRIDT

Hvis du kan mærke, det ikke kun handler om de svære øjeblikke



Måske ved du allerede godt, hvad du *burde* gøre. Men når presset bliver for stort, reagerer du alligevel anderledes end du ønsker.

Det er ikke fordi du er en dårlig mor.

Og du mangler ikke nødvendigvis flere opdragelsesmetoder.

I mine 1:1 sessioner arbejder vi med **det, der sker i dig**, når dit barn reagerer stort. Med det indre pres, de automatiske reaktioner og det, der gør det svært at bevare roen og stå fast, når det virkelig gælder.

Lige nu: 4 x 1:1 sessioner for prisen af 3

4 personlige 1:1 sessioner

1.750 kr.

Vi kigger på **din** situation – det, der sker i kroppen, i nervesystemet, og det der fylder lige nu.

Du kan booke fysiske sessioner i Lænestolen i Hjordkær eller online møde.

Klar til næste skridt?

SE ÅBNINGSTILBUDET



4 for 3

- *Olivria*

[OLIVVIADUUS.COM](https://olivviaduus.com)