Сладкая минута самоощущения

Автор: Moonrunner
23.12.2006 02:35 -

Минута, сладкая минута самоощущения, такая блаженная, самодостаточная и такая необходимая. Просто найти её, такую маленькую, но удивительно полноценную, а потом в ней раствориться на чуть-чуть. Минута для себя.

Вечная суета в быту, в работе, в воспитании детей. Кажется, только начат день, а уже как-то клонит к вечеру. А надо ещё успеть закинуть бельё в машину, приготовить ужин, почитать детям, убрать. А потом упасть на постель и предаться уютному, правда, не совсем глубокому сну, прислушиваясь к плачу детей. Хотя, наверное, в этих обычных буднях, в житейских хлопотах и состоит обычное женское счастье, о котором мечтает любая маленькая девочка, одевая дочке-кукле платьице, о котором мечтает любая невеста, примеряя свадебный наряд. Ценить несовершенную семейную жизнь или позволить себе немного больше? Всего лишь минуту уединения, минуту покоя и полного расслабления. Ощущаю. Чувствую. Себя.

Младший ребёнок пополз куда нельзя, второй цепляется за мамину юбку и требует внимания, муж высказывает недовольство по поводу нарисованного цветка на обоях. И мама достаёт младшего из-под ванны, старшему ставит мультфильм и убеждает мужа, что цветочек на обоях – это детское творчество, за это ругать нельзя. Вроде пока мир и порядок в доме, но ещё столько нужно успеть!

Стоп, стоп. А если на всё махнуть рукой на минут 20, и на кухне сварить кофе, а потом почитать незатейливую статейку в женском журнале, совсем как в студенческое время, такое недавнее и такое далёкое. Так сказать, маленький, но необходимый брейк. Суп не сварится? Да сварится. Ребёнок заползёт к соседям? Так посадите его в манеж. А вы поболтаете по телефону. С подругой или старым приятелем.

Побыть одной. Недалеко от дома пройтись по тенистой аллее или наблюдать за падающими снежинками. И чтобы рядом не стоял муж и не суетились дети. Несколько минут-секунд полного одиночества. Ребёнок обожает детские песенки, то и дело умоляет опять поставить тот диск, от которого вас уже тошнит. Найдите минуту, чтобы послушать и свою любимую музыку. Малышу можно объяснить, что у мамы тоже есть любимая музыка. Если таковой нету, можно послушать классику, она всегда нова, всегда приятна и интересна, можно расслабиться под звуки природы. Закройте глаза и ощутите шелест листьев или накат морской волны. Или просто сядьте у окна и послушайте, как тихонько стучит дождь по подоконнику, роняя свои капли на молодую зелёную листву. Тёплый, нежный летний дождь. Или томная леди-осень. Приятно и хорошо, как в ранней юности. Не оправдывайтесь перед мужем за эти минуты. Он подозрительно спрашивает, почему вы сидите и смотрите вдаль, чему-то блаженно улыбаясь? Это ваша минута, за неё не надо отчитываться. Её нужно уважать и тратить только на себя, на свои желания, на свои ощущения. Сладкая минута самоощущения -- это ваш секрет.

Екатерина Шабан, специально для Mylife. by - о своей семейной жизни