

LBRIS

We know
books

© 2026 Andreea Galavotti

Toate drepturile rezervate.

Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi reprodusă, stocată într-un sistem de regăsire sau transmisă, sub orice formă ori prin orice mijloace — electronice, mecanice, fotocopiare, înregistrare sau altele — fără acordul scris prealabil al titularului drepturilor de autor.

Ediția I, București, 2026

ANDREEA GALAVOTTI



Primul meu Jurnal de Mamă

Un jurnal ghidat pentru proaspete mămici

De astăzi îmi propun să fiu mai
conștientă și
să trăiesc în prezent



INTRODUCERE

Acest jurnal este pentru tine, femeia care urmează să devină mamă și pentru tine, mama care este deja aici, în fiecare zi.

Este un spațiu sigur, fără judecată, fără „ar trebui”, fără comparații.

Viața de femeie și de mamă nu este întotdeauna ușoară. Sunt zile luminoase și zile grele, momente de bucurie pură și clipe în care oboseala, frica sau îndoiala își fac loc. Acest jurnal nu îți promite că va șterge dificultățile, dar îți oferă un loc în care să le așezi cu blândețe.

Prin paginile lui, te invit să te oprești pentru câteva minute, să observi lucrurile mici, să-ți deschizi mintea și să accepți viața așa cum este ea, imperfectă, reală, vie. Să cultivi recunoștința chiar și atunci când nu vine ușor. Să faci loc gândurilor bune și să le lași să crească.

Scrie atunci când simți nevoia. Scrie puțin sau mult.

Scrie sincer.

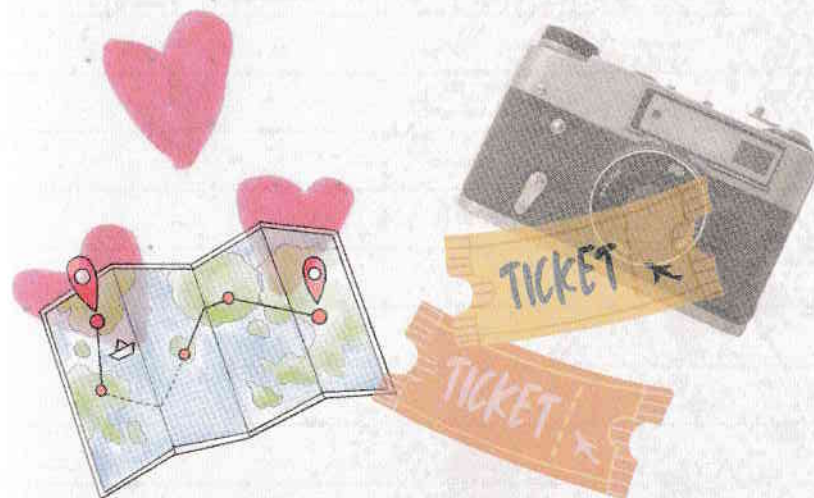
Acest jurnal nu este despre a fi o mamă perfectă, ci despre a avea o minte mai limpede, un suflet mai ușor și mai multă blândețe față de tine.



Chiar dacă am o zi mai
grea, sunt recunoscătoare pentru
ceea ce sunt azi



Paginile goale așteaptă să le completezi când
dorești, cu orice gând, plan sau confesiune.
Poți să adaugi poze, momente memorabile, bilete
pe care vrei să le păstrezi sau să desenezi.



Astăzi, data de _____, este o zi specială
pentru că am decis să scriu în jurnal.

Scriu pentru că:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines, typical of notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.



DIN EXPERIENȚA MEA ȘI A OAMENILOR DIN JURUL MEU, am învățat că ne deschidem mintea și sufletul mai ales atunci când viața nu este cea mai prietenoasă cu noi. În momentele dificile, când lucrurile nu merg așa cum ne-am imaginat, apare spațiul în care începem să ne ascultăm cu adevărat.

NU AI ACEST JURNAL DIN ÎNTÂMPĂLARE. El a ajuns la tine exact acum, pentru că ai nevoie de un loc în care să te oprești, să simți și să scrii. Iar când vei ajunge la ultimele pagini, vei descoperi că ești o femeie mai puternică, cu mai multă încredere în tine. Nu pentru că ai devenit altcineva, ci pentru că ai învățat să te vezi mai clar.

Poate vei crede că ai descoperit câteva **SECRETE**.

Și, ce să vezi?

Tot ce ai avut nevoie să știi a fost mereu acolo —
ÎN TINE!

CUM SĂ FOLOSEȘTI ACEST JURNAL? CÂND SĂ SCRII?

Nu există o regulă. Singurul lucru de care trebuie să ții cont este consecvența.

Adevărul este că atunci când suntem constrânși să facem ceva, nu ne mai vine natural. Așa că...scrie când simți. Orice. Dar nu uita de el. Jurnalul acesta este varianta ta **ADEVĂRATĂ!**

Lasă-te ghidată de fiecare pagină, scoate din suflet toate supărările, dar cel mai important, fii sinceră cu tine!

Scrisul este **ELIBERATOR**. Prin scrisul de mână îți deschizi mintea și sufletul. Ai mai mult timp să-ți pui ideile în ordine și astfel ies la iveală multe gânduri pe care nici nu credeai că le ai!



De azi, sunt sincera cu mine
supărările, dezamăgirile



Toate gândurile negative se întorc
înapoi în Univers, pentru că de azi,
nu mai sunt ale mele



ORICÂT DE COMPLICATĂ AJUNGE SĂ FIE VIAȚA,
mereu există motive pentru care să fim recunoscători.
Zilnic ne lovim de rutină, iar astfel uităm cât de
binecuvântați suntem. Dacă stai să numeri într-o singură
zi, de câte lucruri putem fi recunoscători, ai putea ajunge
la ordinul sutelor - de la prima rază de soare a dimineții,
de la faptul că avem privilegiul de a o vedea, până la
cafeaua pe care o savurăm sau pantofii cei noi.

**SCRIE 5 LUCRURI PENTRU CARE EȘTI
RECUNOSCĂTOARE ACUM:**
