

Szülésre hangolódó mini útmutató



Kapcsolódás a babáddal

A szülésre való készülés nem csak rólad szól, hanem kettőtökről.

A kapcsolat közted és a babád között már most is létezik, akkor is, ha nem mindig érzed.

A figyelmed, a jelenléted, a csendes odafordulás mind erősítik ezt a köteléket.

Nem kell különleges pillanatokat létrehoznod – az egyszerű, nyugodt jelenlét is elég, ami biztonságot adhat a folyamat során mindkettőtöknek!

Kapcsolódás önmagaddal

A felkészülés nem arról szól, hogy minden választ előre megtalálsz, mindent beszerzel, megvásárolsz és mindennek utánajársz. Ebben a forgatagban könnyen háttérbe szorulhatsz a saját történetedben.

Itt az ideje megtanulni figyelni önmagadra!

Lehetnek benned kérdések, kétségek, bizonytalanságok, hullámzó hangulat, amelyek mind természetesek. Nem kell folyamatosan erősnek és magadbiztosnak lenni!

Amikor időt adsz magadnak a lelassulásra, és megpróbálsz figyelni a gondolataidra és érzéseidre, könnyebben visszatálatsz a belső egyensúlyhoz, ami a szülés során hatalmas erőforrás lehet számodra!

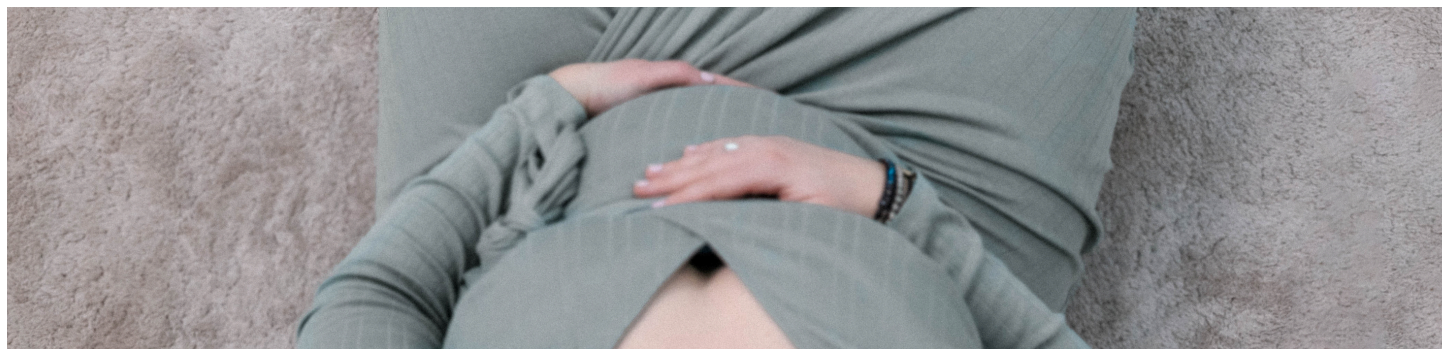
Belső erő és a félelem elengedése

A várandósság ideje alatt a félelem megjelenhet olykor, ami nem azt jelenti, hogy nem vagy készen - csak azt, hogy valami fontos előtt állsz.

A belső erő nem azt jelenti, hogy nincs benned félelem, hanem azt, hogy tudod kezelni és ezzel együtt is jelen tudsz maradni.

Közben a tested pontosan tudja, mit kell tennie, nem kell mindent irányítanod, elég ha teret adsz a történéseknek és bízol magadban!

Ez a bizalom segíthet a feszültség oldásában és végigkísérhet egy mélyebb biztonságérzet.



Mini gyakorlatok

A gondolatok, mint felhők

Hunyd le a szemed, és figyeld meg a gondolataidat, ahogy jönnek-mennek.

Nem kell beléjük kapaszkodnod, csak nézd őket, mint felhőket az égen, majd engedd őket tovább.

Kapcsolódó vizualizáció

Képzeld el, hogy egy lassan mozgó hullám ritmusát követed. Nem kell irányítanod, csak együtt haladsz vele.

A mozgás természetes, és visz magával, te pedig végig biztonságban vagy benne.

Nyugtató légzés

Lélegezz be 4 számolásig, majd fújd ki 4-ig.

Engedd, hogy minden kilégzéssel egy kicsit jobban ellazulj és elengedj mindent, ami már nem szolgál téged.

Ha szeretnél ebben mélyebben is kapcsolódni, készítettem egy meditációs hanganyag csomagot és egy kismama munkafüzetet, amelyek végigkísérnek a folyamatban. Itt találsz őket:



merengopercek.hu