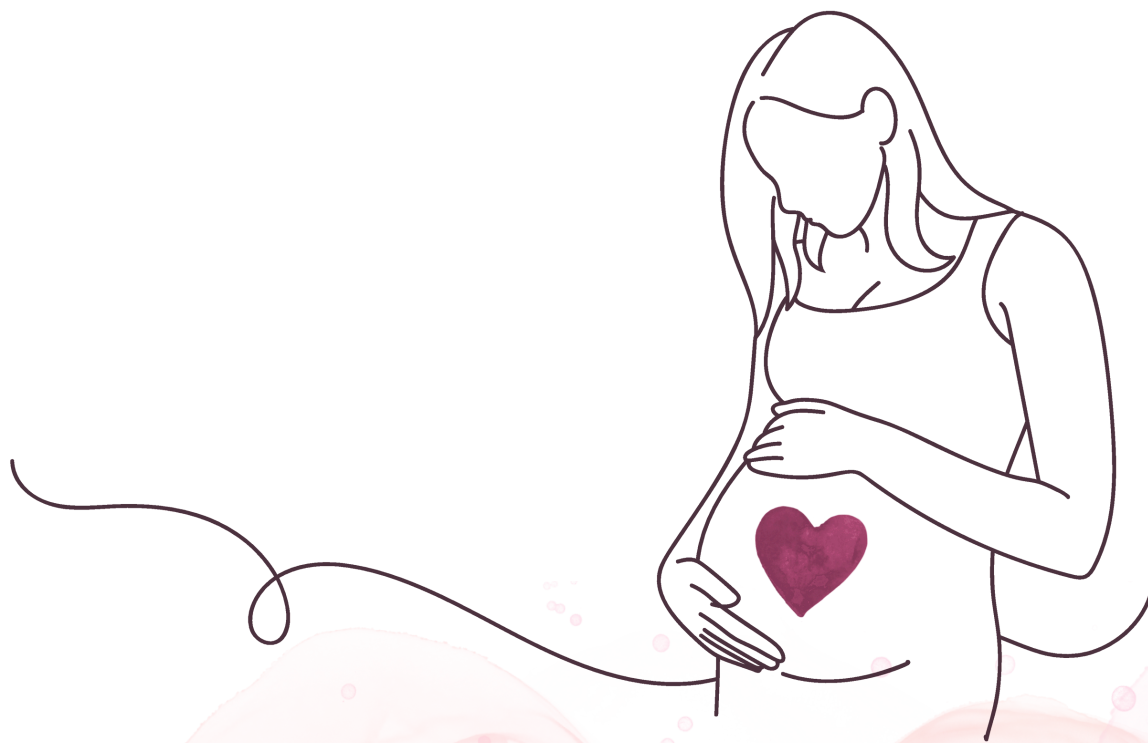


TĚHOTENSKÝ ZÁPISNÍK

šťastně těhotná





VĚNOVÁNO ZE SRDCE

těhotným ženám a jejich dětem



Těhotenství je krásné a magické období plné proměn a nových začátků. Přeji Ti, ať Ti přinese chvíle plné přesahu a hlubokého životního naplnění.

Ať se otevřeš novým, netušeným stránkám sebe sama.

A ať ve Tvém srdci kvete mnoho lásky,



šťastně těhotná



Týdenní kalendář

ŠTĀSTNĚ TĚHOTNĀ



1	2	3 <i>vítání duše</i>	4	5 <i>spojení srdce</i>	6
7	8	9	10 <i>lidská podobu</i>	11	12
13	14	15 <i>zjištění pohlaví</i>	16	17	18
19	20 <i>otevírání smysla</i>	21	22	23	24
25 <i>probouzení vědomí</i>	26	27	28	29 <i>bdělá setkání</i>	30
31	32	33	34	35	36 <i>loučení s břichem</i>
37	38	39	40 <i>termín porodu</i>	41	42

„Tělo dokáže, čemu mysl věří“

VĚNOVÁNO ZE SRDCE

těhotným ženám a jejich dětem

KLÍČEM KE ŠTASTNÉMU TĚHOTENSTVÍ JE
ROVNOVÁHA - TĚLA, SRDCE, MYSLI A DUŠE.

Právě držíš v ruce jedinečný zápisník, který Ti s jejím dosažením pomůže. Je víc, než jen deníkem – najdeš v něm 48 otázek k zamyšlení a 12 seberozvojových cvičení, která Ti pomohou udělat z tohoto těhotenství nejkrásnější období Tvého života a navázat hluboký vztah s miminkem ještě před jeho narozením.

Kéž se stane Tvou jedinečnou zповědí o tom, jak jsi dala život.

Kéž je Ti průvodcem cestou na vrchol Tvého ženství.

Kéž Ti přinese hluboké prožití každického *tady a teď* těhotenství a vynese na povrch střípky moudrosti, které máš v sobě ukryté.

Kéž Ti pomůže zpracovat intenzitu tohoto období změn a nových začátků – se vším krásným i obtížným, co přináší.

Kéž jím projdeš se zdravým tělem, otevřenou myslí, klidem v duši a srdcem plným lásky.

KÉŽ JSI *šťastně těhotná*

NÁVOD

jak se zázpisníkem pracovat

TVŮJ TÝDENÍK

Tvůj prostor zapsat si všechno důležité nejen o průběhu těhotenství. Co důležitého se událo ve Tvém životě? Co s Tebou miminko zažilo? Jakým směrem se ubíraly Tvé myšlenky? Jak ses cítila?

OTÁZKA NAVÍC

Každý týden na Tebe čeká otázka k zamyšlení. Následuj první myšlenku, která se objeví – je obvykle pravdivá. Buď autentická, deník je Tvým bezpečným prostorem, kde nemusíš nic skrývat – ani sama před sebou.

RŮST ZÁŽITKEM

Pečlivě vybraná cvičení, která Tě propojí s Tvou intuicí, dotknou se Tvé duše, zprostředkují Ti úplně nové vhledy a pomohou Ti prožít těhotenství jako transformativní cestu k sobě, k Tvé ženskosti i mateřství.

PSANÍ LÉČÍ

Období těhotenství nemusí být jen zalité sluncem. I nepříjemné pocity jsou normální součástí života. Rozkolísané hormony navíc narušují běžnou schopnost vyrovnávat se se stresem. Vypiš se z toho!



OBSAH

O1. TRIMESTR

ČEKÁME MIMINKO

- 1. měsíc – Naděje
Vítání duše
- 2. měsíc – Pouto
Dopis sobě
- 3. měsíc – Energie
Negativní stránka

O2. TRIMESTR

VZTAHY A PROPOJENÍ

- 4. měsíc – Láska
Ladění vztahů
- 5. měsíc – Komunikace
Kdo jsem?
- 6. měsíc – Propojení
O tatínkovi

O3. TRIMESTR

TADY A TEĎ

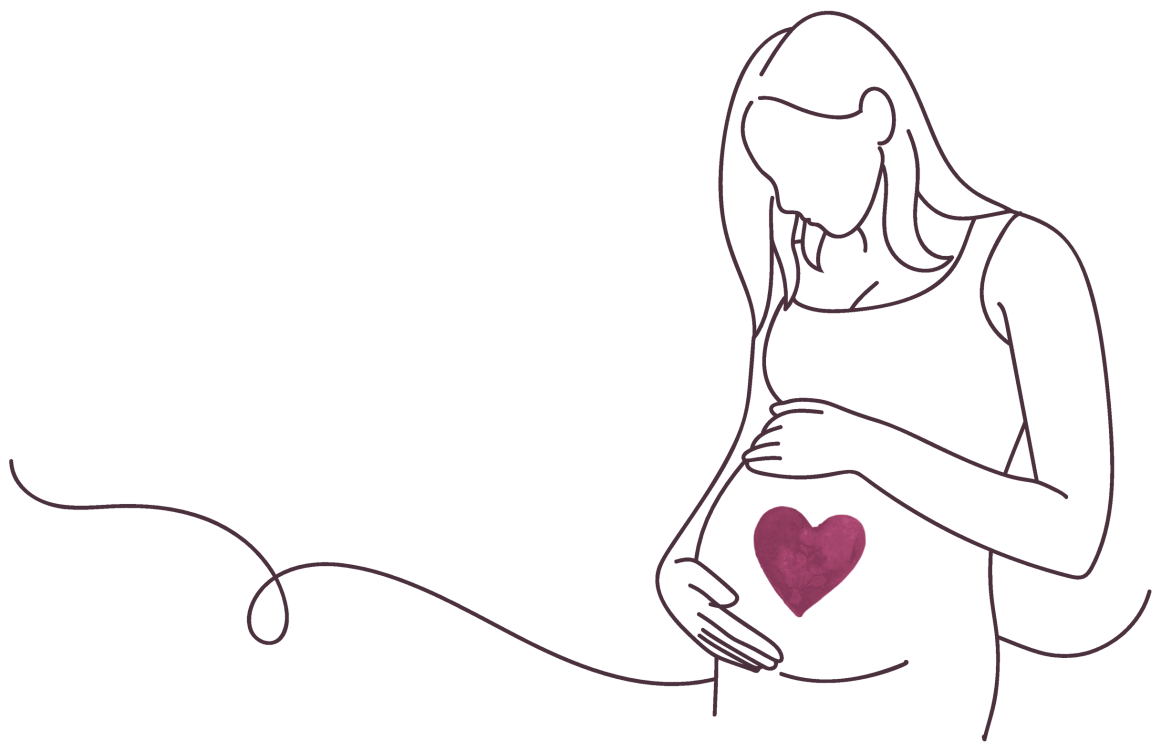
- 7. měsíc – Sebevěda
Květ života
- 8. měsíc – Přítomnost
Dárek pro miminko
- 9. měsíc – Ženství
Intuitivní tanec

O4. TRIMESTR

VŠE PLYNE

- 10. měsíc – Cesta
Dopis pro miminko
Porodní příběh
Šestinedělí
Uzavírání těhotenství
Mateřství

PRVNÍ TRIMESTR



*Trpělivost je hořká, ale její
ovoce je sladké*

The background features soft, flowing pink watercolor washes. Scattered throughout are numerous small, light pink bubbles and larger, more prominent gold sequins that catch the light, adding a shimmering, celebratory feel to the design.

01. MĚSÍC

*v nadějném
očekávání*

OTĚHOTNĚNÍ

tvůj příběh

Gratuluji k těhotenství!

Ať už jsi to čekala nebo je to překvapení, ve Tvém těle se právě vyvíjí nový život.

Poskytnout děťátku své tělo a lásku je tím
nejpřirozenějším úkolem Tvého života.

Přijmi se zvědavostí a otevřeným srdcem, jak se bude
těhotenství v příštích týdnech vyvíjet, a jak se sdílení
Tvého života s novou bytostí a její potřeby odrazí na
Tvém těle a mysli.

Začíná se psát její životní příběh a v tuto chvíli společně
stojíte na jeho úplném začátku. Pojd' se setkat s novou
duší, která přišla na svět.

První kapitola právě začíná...

OTĚHOTNĚNÍ

tvůj příběh

1. Kdy a jak jsi zjistila, že jsi těhotná?

2. Jaké byly Tvé první dojmy a pocity?

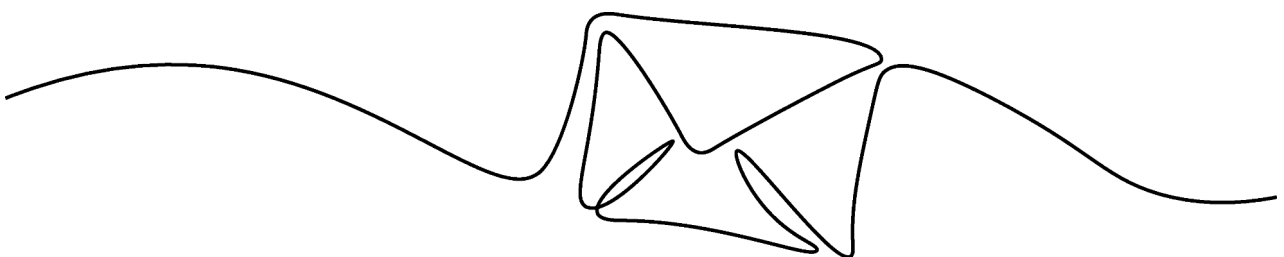
3. Jaká byla reakce tatínka?

VÍTÁNÍ DUŠE

zpráva pro duši

Jak chceš novou bytost na tomto světě přivítat?
Na této stránce můžeš poděkovat duši, že přišla do Tvého
života, a zanechat jí pár řádek.

Jak budeš o novou bytost, která sdílí Tvé tělo, pečovat?
Urči si záměr pro období těhotenství a zavež se k jeho naplnění.



VÍTÁNÍ DUŠE

prožitkové cvičení

Je pro Tebe představa Tvého dítěte zatím abstraktní? Propoj se s ním vizuálním ztvárněním podoby jeho duše, která v Tobě sídlí, a láskyplné, životadárné ochrany, kterou jí poskytuješ.

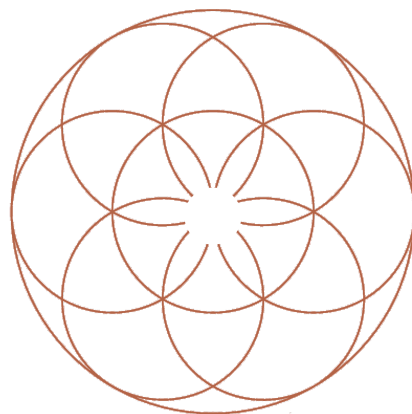
Výsledkem bude barevná mandala symbolizující novou bytost, kterou nosíš pod srdcem. Každý den Ti bude pomáhat naladit se na Tvé těhotenství do doby, než Ti začne růst břicho :)

1. SEMÍNKO ŽIVOTA

Můžeš použít následující symbol. Nazývá se příhodně – semínko života, seed of life.

2. DUŠE A KVĚT

Prázdný střed symbolu představuje duši nové bytosti, které dáváš život, zbytek symbolu ochranný květ – životadárné prostředí, kde může růst.

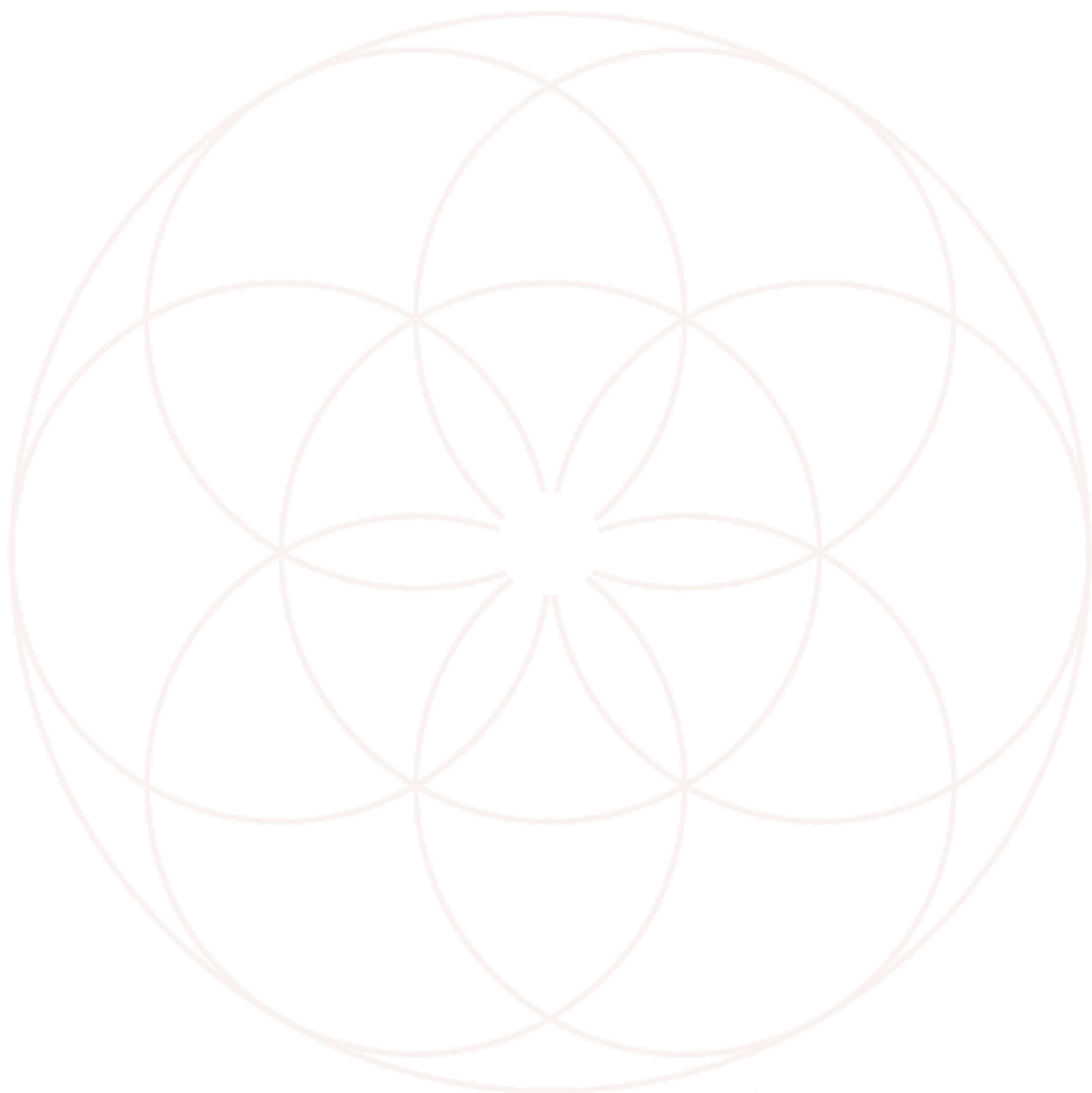


3. POSTUP

Vyber svou oblíbenou barvu a nech se vést svou představivostí. Symbol k tisku najdeš na následující straně.

Inspiraci také najdeš při vedené meditaci, která je prvním z [Devatero setkání](#).

VÍTÁNÍ DUŠE



01. TÝDEN

Kým jsi a jaké je Tvé místo v životě?



O2. TÝDEN

Jak je Tvé tělo připravené na
těhotenství?



O3. TÝDEN

Co pro Tebe znamená otěhotnění?
Darovat, stvořit nebo přijmout nový život?



O4. TÝDEN

Co či kdo je pro Tebe domovem?



O2. MĚSÍC

mé srdce uči

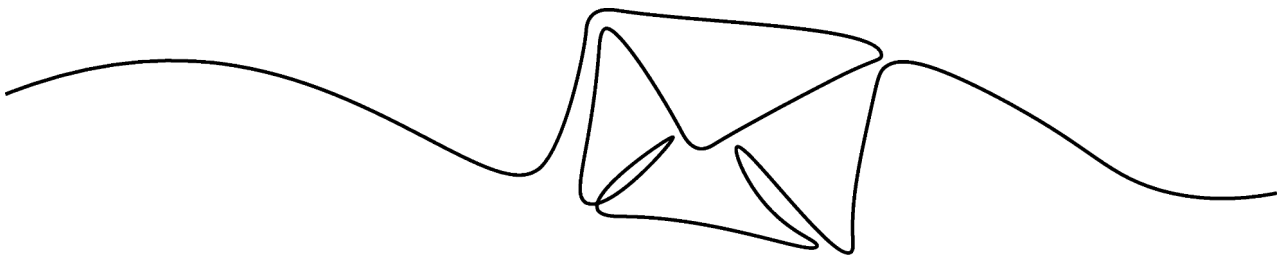
Tvé srdce bít

DOPIS SOBĚ

prožitkové cvičení

Tvé těhotenství právě začíná a s ním i nová kapitola Tvého života. Znamená to také, že jiná etapa právě končí.

Ohlédni se, napiš dopis svému já, které se právě stává minulostí a oceň všechny momenty, které Tě přivedly až tam, kde jsi teď.



DOPIS SOBĚ

prostor pro reflexi

1. Za co jsi v předchozím období nejvíc vděčná?

2. Jak bys nazvala tuto kapitolu Tvého života?

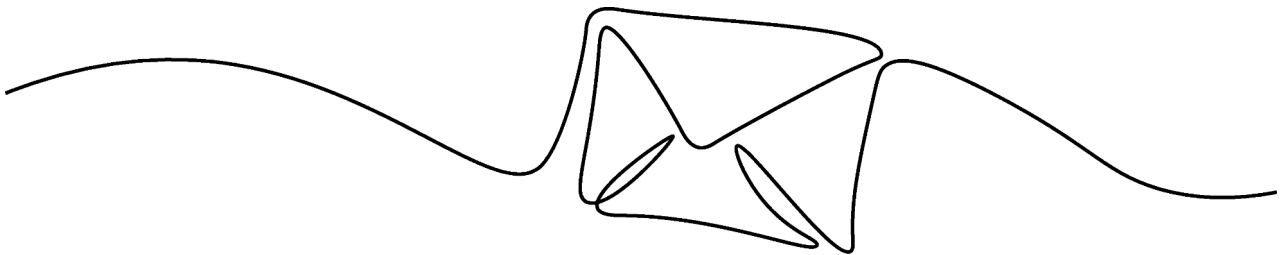
3. Co důležitého ses naučila?

DOPIS SOBĚ

prostor pro reflexi

4. Co bys chtěla svému minulému já vzkázat?

5. Je něco, s čím by ses chtěla rozloučit?



O5. TÝDEN

Nakolik nasloucháš svému srdci?



O6. TÝDEN

Co je pevným základem Tvého života?




07. TÝDEN

Co máš sto chutí udělat, a k čemu máš
naopak odpor?



O8. TÝDEN

Co je na Tvém těhotenství krásné?





O3. MĚSÍC

*bud' v mém těle
jako doma*

NEGATIVNÍ STRÁNKA

prožitkové cvičení

Každá mince má dvě strany. I chtěné a zdravé těhotenství přináší nepříjemné pocity a myšlenky (a je to tak úplně v pořádku).

Ať už přijde jakákoliv nepohoda, nevolnost, obava, zlost, frustrace nebo noční můra, neodmítej ji a nebojuj. (Je to těžké, já vím!) Přijmi ji jako součást cesty, prožij ji, a nech ji zase odejít.

 DO NEPOHODY

Jak se Ti ukázka z Těhotenského zápisníku líbila? Dalších 80 stran, 40 otázek a 10 cvičení Ti pomůže být šťastně těhotná.