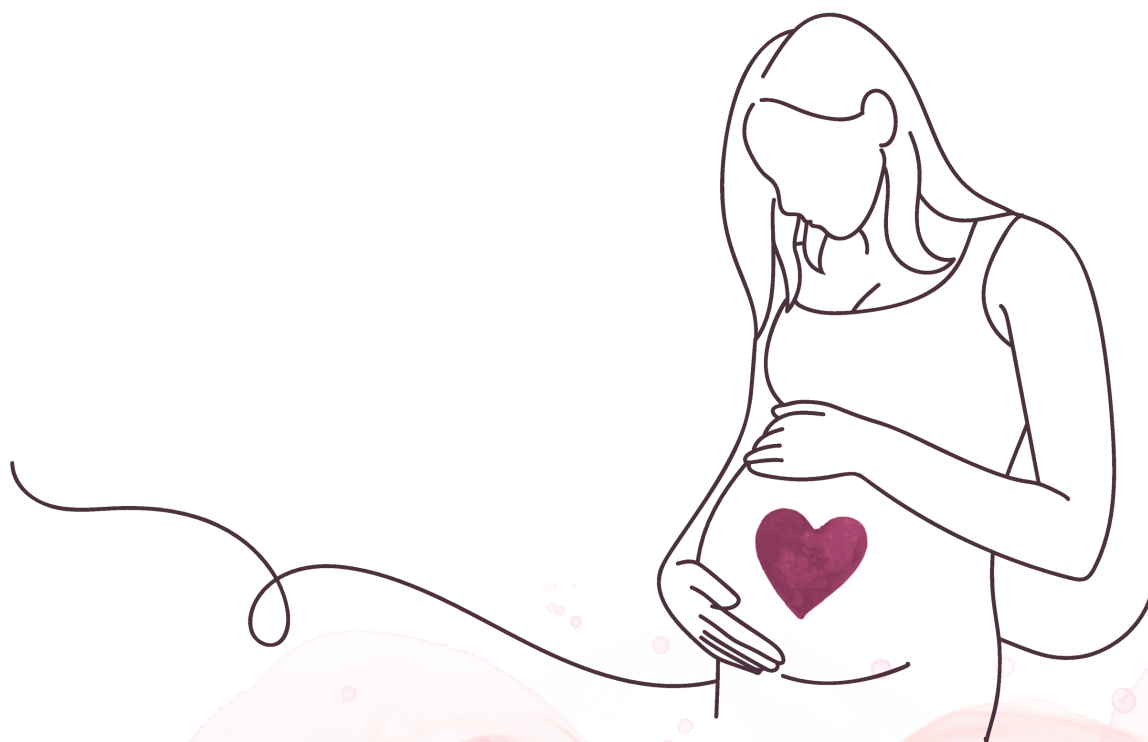


TĚHOTENSKÝ ZÁPISNÍK

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,



tydenní kalendář ŠŤASTNĚ TĚHOTNÁ



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 smyslu</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 bříškem</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 ŠŤASTNÉMU 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 zápisníkem 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

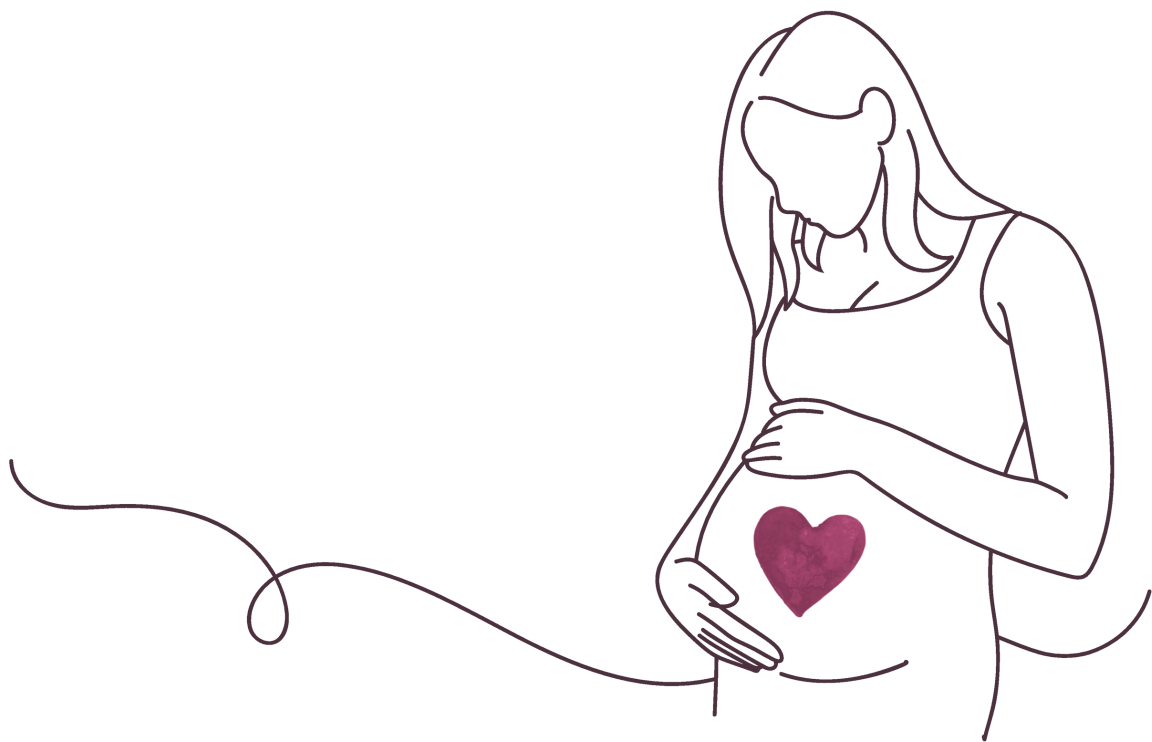
- 7. měsíc – Sebevěda
Květ života
- 8. měsíc – Přítomnost
Dárek pro miminko
- 9. měsíc – Ženství
Intuitivní tanec

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*



O1. 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?

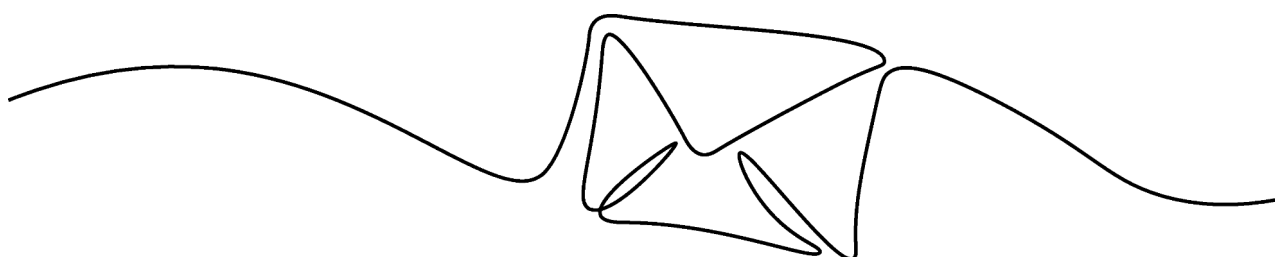
3. Jaká byla reakce tatínka?

VÍTÁNÍ DUŠE

ozkaz 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 zavaž 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.

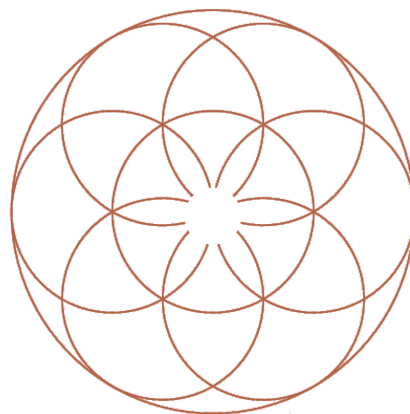
Výsledkem bude barevná mandala symbolizující novou bytost, kterou nosíš pod srdcem. Každý den Ti bude pomáhat naladit se na Tvé těhotenství do doby, než Ti začne růst bříško :)

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.

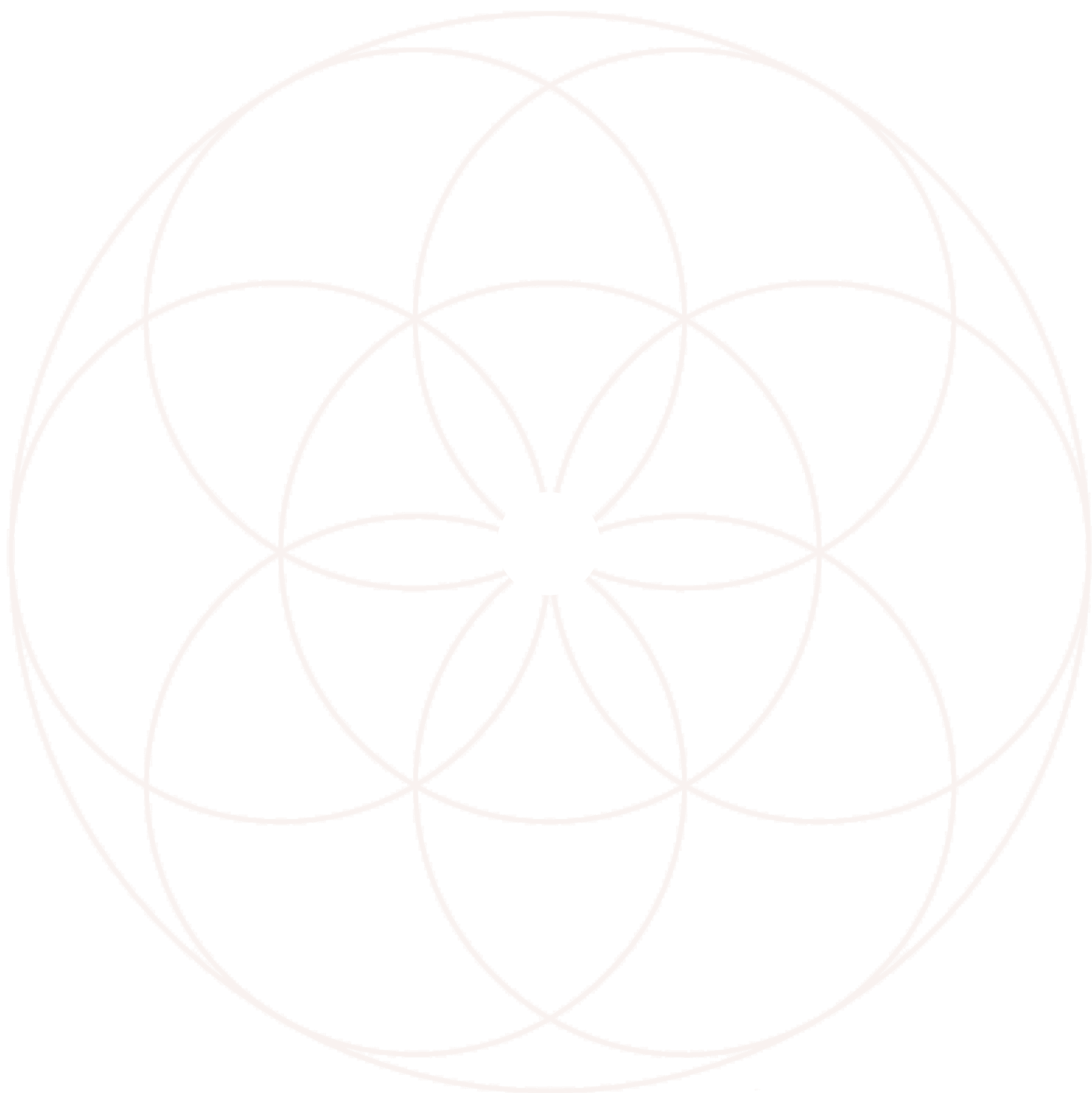


3. POSTUP

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



O1. 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

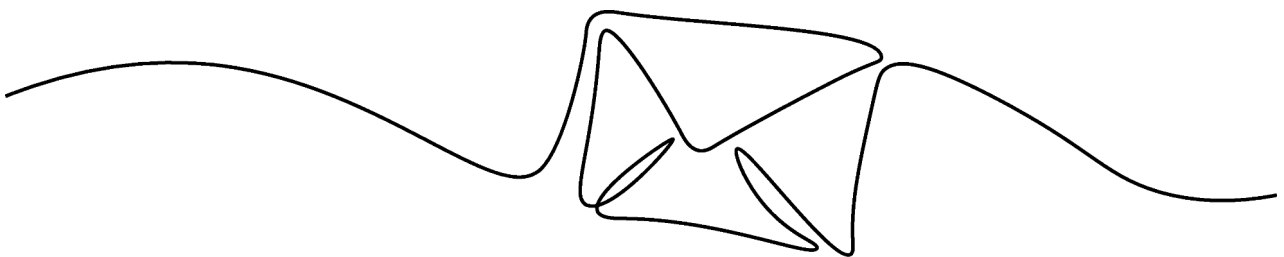
Tvé srdce bít

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?

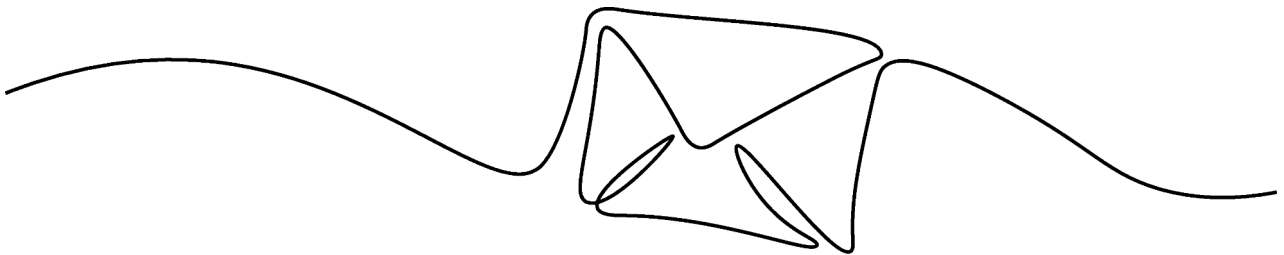
3. Co důležitého ses naučila?

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?



O7. TÝDEN

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



O8. TÝDEN

Co je na Tvém těhotenství krásné?



The background is a soft, pink watercolor wash. It is decorated with numerous small, light pink and white dots of varying sizes, scattered across the entire surface. Two decorative borders are visible: a gold, shimmering line along the top right edge and another along the bottom left edge. The overall aesthetic is delicate and feminine.

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

Že se jí nechce? Od toho je tu pro ni následující Negativní stránka. Hod' své myšlenky na papír (buď virtuální). Psaní léčí.

NEGATIVNÍ STRÁNKA

prožitkové cvičení



O9. TÝDEN

Jaké změny Ti zatím jiný stav přinesl?



10. TÝDEN

Co se s příchodem dítěte na svět
ve Tvém životě změní?



11. TÝDEN

Jak se Ti daří nacházet rovnováhu
mezi potřebami Tvými a miminka?

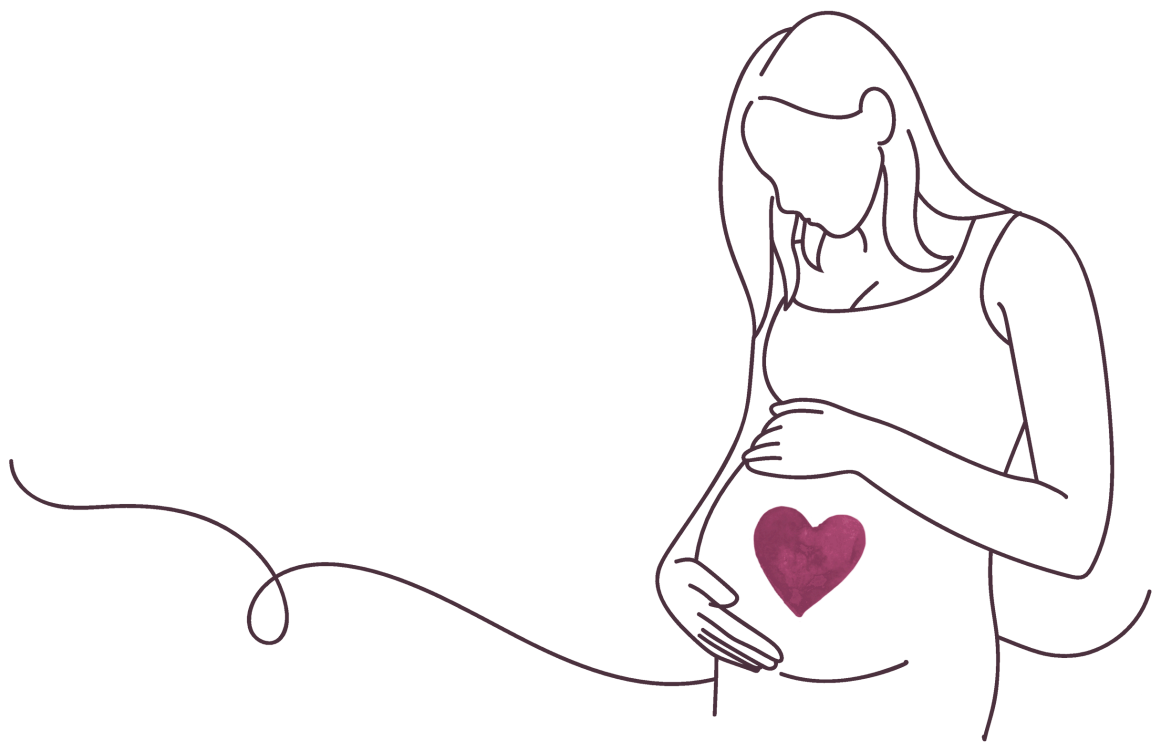


12. TÝDEN

Kdybys mohla v uplynulém týdnu změnit
jednu věc, která by to byla a proč?



DRUHÝ TRIMESTR



*Láska je univerzálním
klíčem, který otevírá
brány ke štěstí.*



O4. MĚSÍC

*naš lásky k Tobě
roste každým dnem*

LADĚNÍ VZTAHŮ

prožitkové cvičení

Už jsi oznámila tu dobrou zprávu rodině a přátelům? :)

Souhlasíš se mnou, že láskyplné vztahy jsou tím největším bohatstvím, které v životě máme? S milující rodinou a přáteli po boku je život krásný a naplňující, ať jsme zrovna na vrcholu štěstí, nebo prožíváme těžké časy.

Čím lepší vztahy, tím lepší život. Mám pro Tebe prastarý nástroj, který dokáže vylepšit jakýkoliv vztah.

Nech působit jeho kouzlo a ponoř se do pocitů vděčnosti a lásky k sobě i ostatním.

► LADĚNÍ VZTAHŮ

LADĚNÍ VZTAHŮ

prostor pro reflexi

1. Jaké máš pocity z oznámení těhotenství rodině, přátelům a svému okolí?

2. Jakým způsobem myslíš, že příchod děťátka na svět změní Tvým nejbližším život?

3. Jakým způsobem myslíš, že ovlivní oni život Tvé dceři / Tvému synovi?

LADĚNÍ VZTAHŮ

prostor pro reflexi

4. Cítíš se někdy osaměle? Pokud ano, co s tím můžeš udělat?

5. Jaké je nejslabší místo Tvých vztahů? Je možné situaci změnit, nebo bude lepší nechat věci být?



13. TÝDEN

O koho se můžeš vždycky opřít?



14. TÝDEN

Jak dobře dokážeš komunikovat své
potřeby?



15. TÝDEN

Jak dobře dovedeš komunikovat
a chránit své hranice?



16. TÝDEN

Co bys teď od svého okolí nejvíce
potřebovala?



O5. MĚSÍC

naslouchám

Tojmu potřebám

KDO JSEM?

prožitkové cvičení

ZJIŠTĚNÍ (A PŘIJETÍ) POHLAVÍ DÍTĚTE

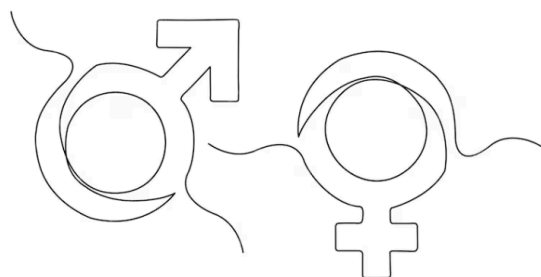
Zjištění pohlaví dítěte je jedním z nejdůležitějších okamžiků Tvého těhotenství (nebo porodu). Je jako dar, který Ti dítě dává a je na Tobě ho přijmout a správně s ním naložit. Může, ale také nemusí to být úkol ani jednoduchý ani příjemný. Tento rituál si klade ambiciózní cíl Ti s ním pomoci a udělat z něj příjemný zážitek.

DAR JMÉNA

Po zjištění pohlaví můžeš naoplátku Ty věnovat dítěti jméno, pokud už ho máš vybrané. Tvůj dar jména ovlivní dítěti celý jeho život. Ponese si ho s sebou každý den a bude ho slýchat z úst svých milovaných.

► HOLČÍČKA

► CHLAPEČEK



KDO JSEM?

prostor pro reflexi

1. Měla jsi nějakou preferenci pohlaví dítěte?
Zkus si upřímně odpovědět: z jakého důvodu?

2. Jak ses cítila, když ses dozvěděla pohlaví dítěte? Jak myslíš, že Tví rodiče přijali, že jsi dívka?

3. Co v Tvých očích znamená být ženou / být mužem?
Kde má toto Tvé pojetí původ?

KDO JSEM?

prostor pro reflexi

4. Jak můžeš své dceři pomoci stát se ženou?
• Jak můžeš svému synovi pomoci stát se mužem?

5. Podle čeho vybíráš jméno dítěte? Co mu jednou odpovíš, až se Tě zeptá na důvod svého jména?



17. TÝDEN

Jak se projevuje Tvá mužská stránka?
A jak ženská stránka Tvého partnera?



18. TÝDEN

Jak zatím těhotenství ovlivnilo
Tvůj partnerský vztah?



19. TÝDEN

Jak se těší na příchod dítěte tatínek?



20. TÝDEN

Jak myslíš, že příchod potomka
promění Tvůj partnerský vztah?



The background is a soft, pink watercolor wash. It is decorated with numerous small, light pink and white dots of varying sizes, scattered across the page. The top and bottom edges of the page are framed by a thin, shimmering gold border. The overall aesthetic is romantic and delicate.

O6. MĚSÍC

*cítím tě,
a Ty mě*

O TATÍNKOVI

prožitkové cvičení

Za tímhle cvičením stojí jednoduchá myšlenka – vzpomínání na hezké chvíle Tvého vztahu s tatínkem dítěte. Zní to velmi prostě, ale ruku na srdce – kdy jste si naposledy prohlíželi společné fotky, videa, pustili své oblíbené písničky? Kdy jsi k sobě naplno pustila vzpomínky na intenzitu prvního sblížování, na vzájemné poznávání, na energii, která mezi vámi proudila?

Vyhrad' si 60 minut nerušeného času a před reflexí, kterou najdeš na následujících stránkách, zkus následující:

1

PLAYLIST

Připrav si k poslechu seznam písniček, které máš spojené s různými fázemi vašeho vztahu, od těch zamilovaných, přes svatební pochod, až po soundtrack z vašeho oblíbeného seriálu.

2

VZPOMÍNKY

Najdi společné fotky, dárčky, které jsi od partnera dostala, symbolické drobnosti. Projdi si vaši společnou konverzaci, smsky ze začátku vašeho vztahu, určitě Tě něco překvapí. ;)

3

SDÍLENÍ

Chceš cvičení prožít sama, nebo k němu přizveš partnera? Třeba na sebe blízkost a intimita nedá dlouho čekat. Můžeš také postupně vyzkoušet obojí.

O TATÍNKOVI

prostor pro reflexi

1. Co Tě ke Tvému partnerovi od první chvíle přitahovalo?

2. Jaké drobné detaily si ještě vybavíš z prvních měsíců vašeho vztahu? Co třeba první doteky?

3. Které každodenní rituály teď tvoří váš vztah?

O TATÍNKOVI

prostor pro reflexi

4. Proč jsi děťátku vybrala právě tohoto tatínka?

5. Jaká je zatím jeho role a vztah k těhotenství?
Jak se zapojuje a jak komunikuje s dítětem?



21. TÝDEN

Kdybys mohla miminku cokoliv říct, co
by to bylo?



22. TÝDEN

Jak vnímáš, že s Tebou miminko
komunikuje? Co Ti sděluje?



23. TÝDEN

Co je pro Tebe v těhotenství největší
výzvou?

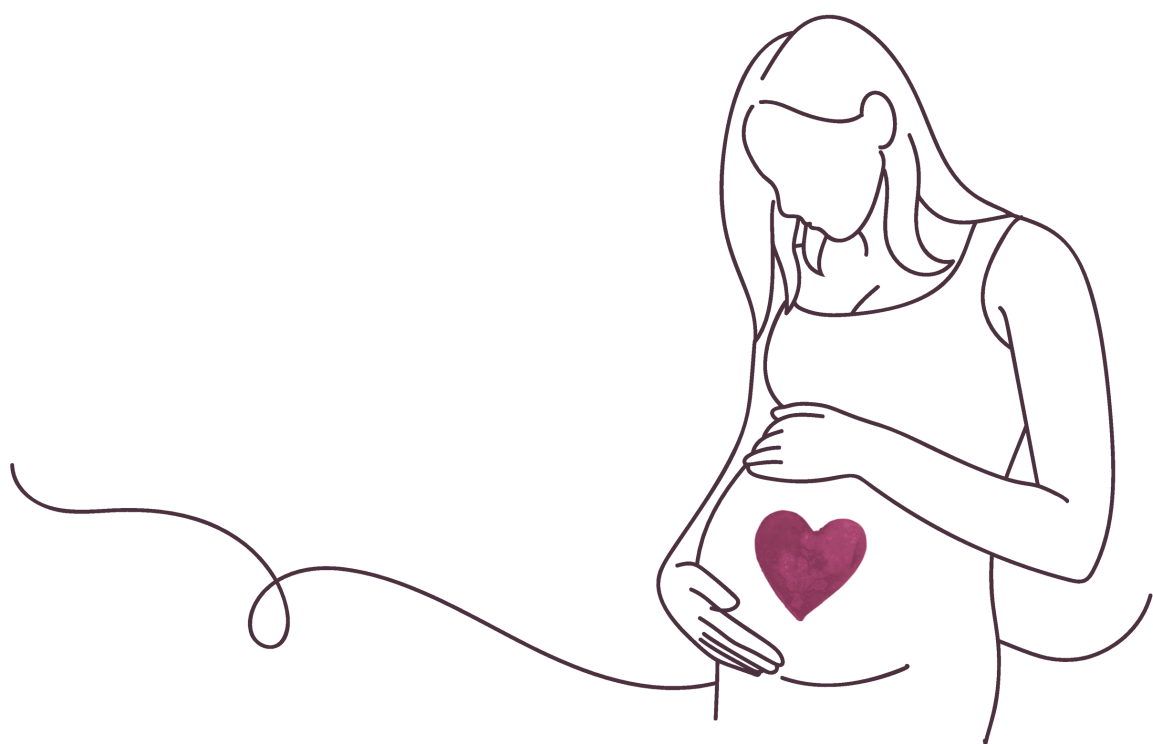


24. TÝDEN

Jak se potřeby miminka odráží v Tvém každodenním fungování?



TŘETÍ TRIMESTR



*Vděčnost se dívá na minulost;
lásky na přítomnost;
odvaha na budoucnost.*

O7. MĚSÍC

*zůstávám
tady a teď*

INTUITIVNÍ TANEC

prožitkové cvičení



Říká se, že nejlepší přípravou těla na porod je tanec.

Přirozený tanec, intuitivní pohyb vycházející z našeho nitra, tanec bez pravidel, kterým naše tělo oslavuje svou sílu a volnost, když mu dáme prostor.

Tanec je bezpečný pohyb, který tělo protáhne, posílí a nabije energií.

Uvolní zároveň Tvé pánevní dno i rozbouřené myšlenky.

Je možné, že nepotřebuješ nic jiného než příjemnou hudbu a zbytek přijde sám. Pak neváhej a pusť se do tance!

Pokud chceš zkusit vedené cvičení, pusť si nahrávku.

► INTUITIVNÍ TANEC

25. TÝDEN

V čem Tvé těhotenství připomíná tanec?



26. TÝDEN

Přizpůsobuješ se změnám, které přicházejí, nebo se jim bráníš?



27. TÝDEN

Jaké téma se Ti v těhotenství stále vrací?



28. TÝDEN

Jak se ve svém těhotném těle cítíš?



O8. MĚSÍC

*můj osud je
Tvojm osudem*

KVĚT ŽIVOTA

prožitkové cvičení

Většinu našich životů prožijeme z perspektivy oddělenosti. Vnímáme sami sebe jako jednotku vymezenou hranicemi našeho těla, která samostatně určuje směr svého života a rozhoduje o tom, kým se stane. Také míváme dojem, že jsme výhradními autory všech myšlenek, které se nám honí hlavou a že nikdo neprožívá to, co my.

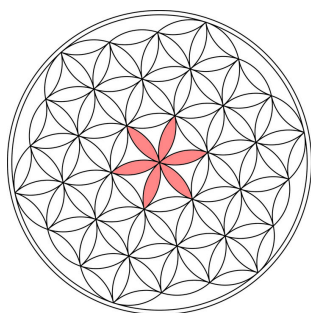
Málokdy máme možnost si uvědomit, nakolik jsme nedílnou součástí lidského společenství. Že jsme jí plně formováni, a že také my máme citelný vliv na své okolí. Ačkoliv se častěji zaměřujeme na to, v čem jsme rozdílní, ve skutečnosti je naše lidská zkušenost univerzální.

Jsme si natolik podobní, že každý z nás je průměrem svých nejbližších, a zároveň nás od každého člověka na Zemi dělí jen šest jiných osob. Tak hustá je síť lidských vztahů.

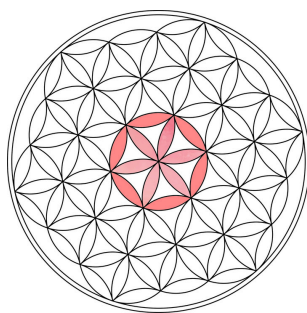
Následující cvičení Ti pomůže navnímat sounáležitost a propojení, jejichž součástí bude brzy i Tvé dítě.

KVĚT ŽIVOTA

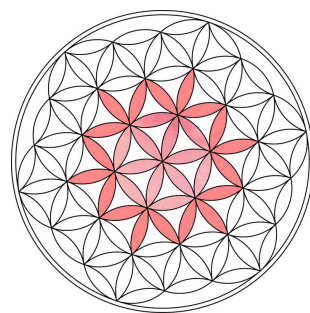
prožitkové cvičení



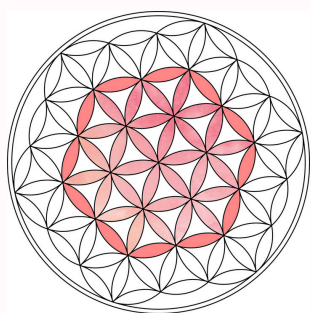
Napiš do označených políček jména 6 lidí, kteří jsou pro Tebe v životě nejdůležitější, nebo na Tebe měly v minulosti největší vliv. Co máte společného?



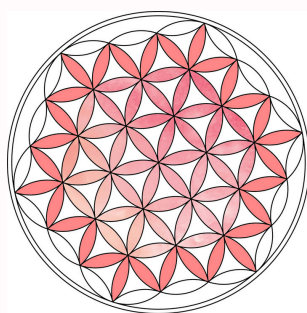
Nyní napiš cokoliv, co spojuje každé dvě sousedící osoby. Pravděpodobně je velmi dobře znáš. Jakou sdílí vlastnost, názor, životní zkušenost?



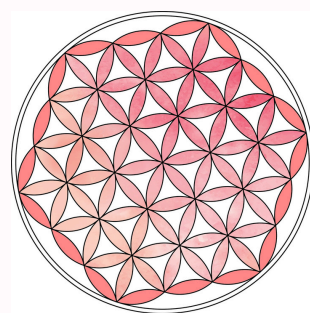
Ke každé propojující charakteristice připiš další osoby, které ji také sdílejí. Mohou to být přátelé, příbuzní, známí, ale i slavné osobnosti.



Opět napiš cokoliv, co sousední osoby propojuje. Může to být něco důležitého nebo prostého, láska ke zvířatům, profese, tvar nosu...



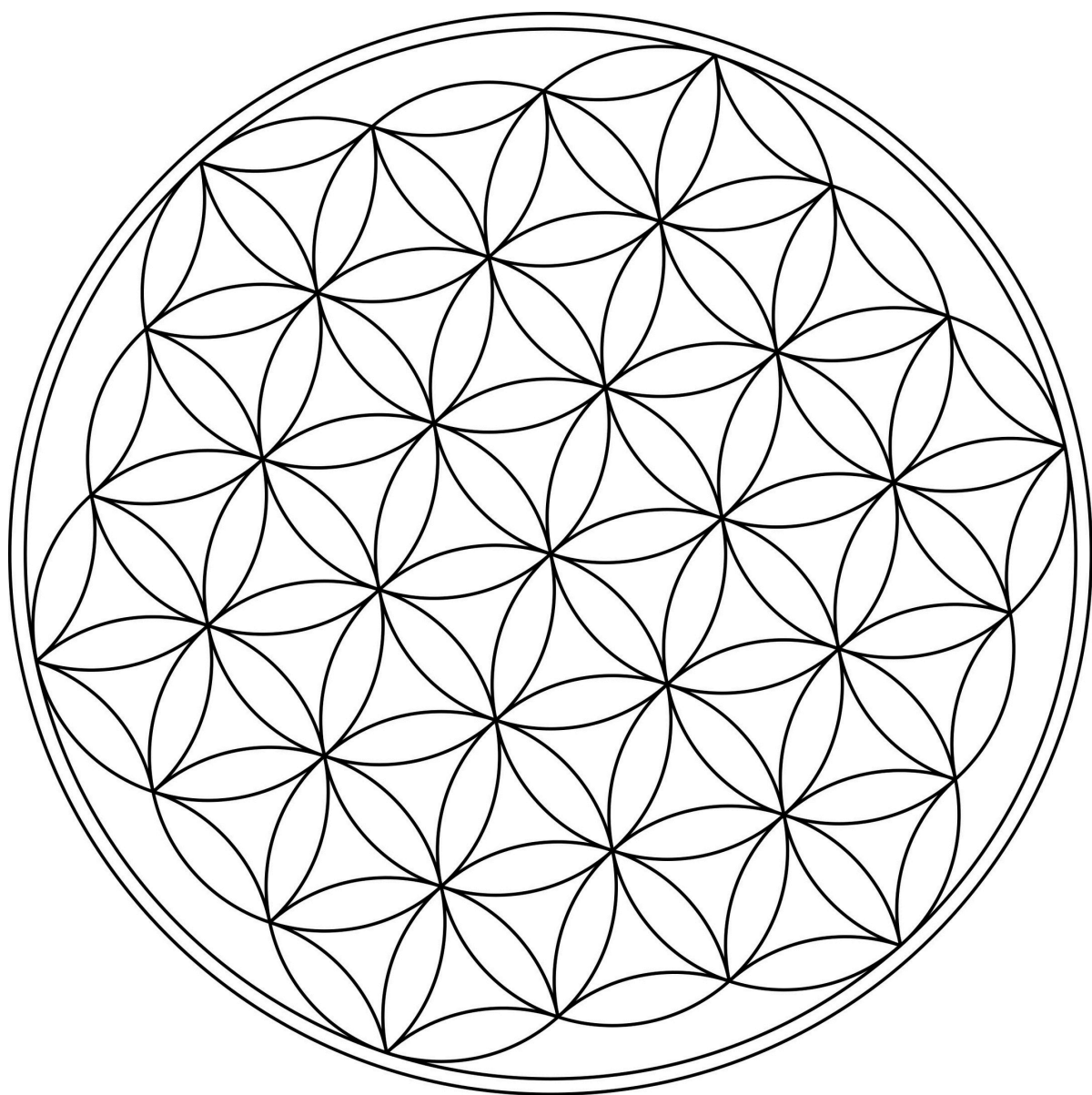
Připiš další jména. Možná Tě překvapí, na koho si vzpomeneš. Učitelka ze školky, protivný souseď, Miloš Zeman, Harry Potter.



Co tito lidé sdílejí? Vždy se něco najde, i kdyby to měl být jen smysl pro humor nebo vzduch, který dýchají, město, ve kterém žijí, stejné pohlaví.

KVĚT ŽIVOTA

k tisku



KVĚT ŽIVOTA

prostor pro reflexi

1. Bylo těžké vybrat v prvním kroku právě 6 osob?
Podle čeho ses nakonec rozhodla?

2. Zaměřila ses více na pozitivní nebo negativní charakteristiky? Co to o Tobě vypovídá?

3. Které z charakteristik sdílíš i Ty? Pokus se najít aspoň jeden společný rys s každou z osob.

KVĚT ŽIVOTA

prostor pro reflexi

4. Jakým způsobem a do jaké míry každý z těchto lidí ovlivnil to, kým dnes jsi?

5. Které dobře míněné rady, hodnocení a komentáře ostatních Ti zní v hlavě dodnes?

6. Jaký je Tvůj vliv na Tvé nejbližší, rodinu, přátele, kolegy, spolužáky... Koho a čím jsi ovlivnila Ty?

29. TÝDEN

Jaké emoce posíláš k miminku do
bříška?



30. TÝDEN

Dokážeš si říct o pomoc (a přijmout ji?)



31. TÝDEN

Jak vnímáš svou ženskost?



32. TÝDEN

Jaké světlé a stinné stránky Ti
těhotenství přináší?



O9. MĚSÍC

netlač žeky,

teče sama

DÁREK PRO MIMINKO

prožitkové cvičení



Už se určitě nemůžeš dočkat, až budeš svoje děťátko držet v náručí. Možná už sháníš vybavičku nebo už máš všechno dávno nachystané.

Co takhle přichystat pro miminko malý dárek? Tentokrát ne koupený, ale velmi osobní – vlastním úsilím a s láskou vyrobený. Takový dárek má úplně jinou hodnotu a i za mnoho let Ti bude připomínat Tvé těhotenství a vaše společné začátky.

Může to být třeba: kousátko ze silikonových a dřevěných korálků, ukolébavka (kterou mu můžeš už teď zpívat), vlastnoručně uháčkovaná hračka, malba u postýlky,... Dej průchod své kreativitě. Další inspiraci najdeš [tady](#).

33. TÝDEN

Co chceš do příchodu dítěte stihnout
nebo dokončit?



34. TÝDEN

Dostává se Ti pozornosti od okolí?



35. TÝDEN

Jak se s partnerem cítíte být připraveni
na příchod miminka?

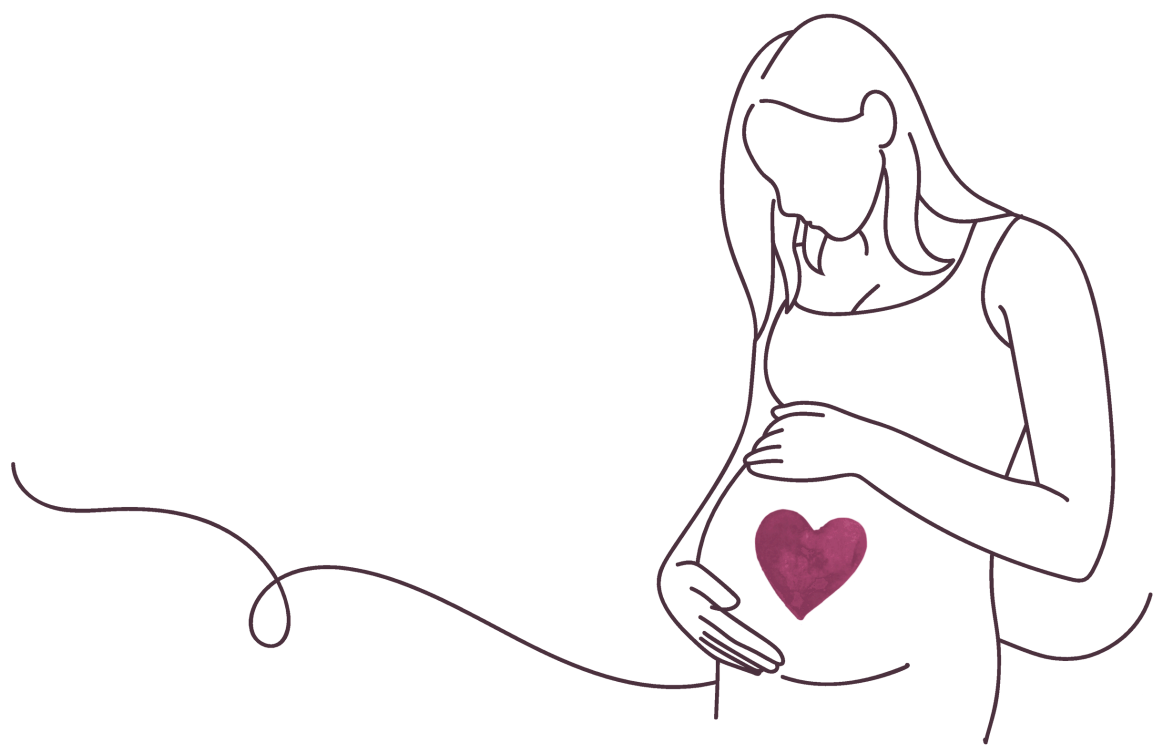


36. TÝDEN

Jak chceš prožít poslední týdny před porodem?



ČTVRTÝ TRIMESTR



*Netlač žeku
těče sama.*

10. MĚSÍC

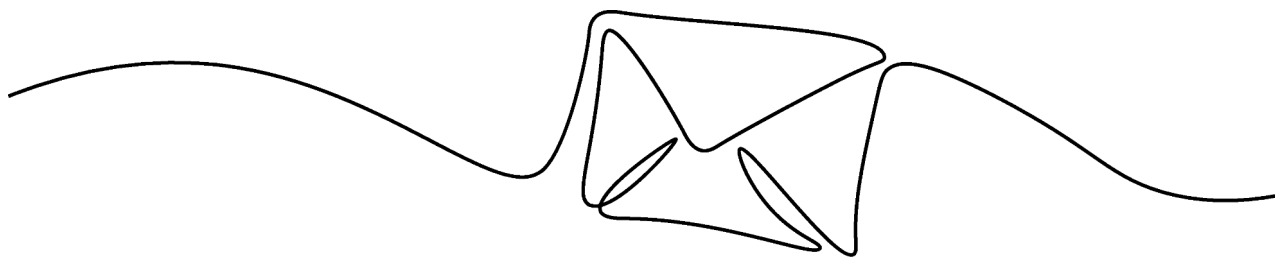
*tělo dokáže,
čemu mysl věří*

DOPIŠ DÍTĚTI

prožitkové cvičení

Tvé těhotenství se blíží ke konci. Než přijde děťátko na svět, využij příležitosti si s ním ještě jednou popovídat. Říct mu, jak moc se na něj těšíš. Že se nemůžeš dočkat, až ho poprvé uvidíš, podržíš v náručí a až se spolu víc seznámíte. Můžeš mu poděkovat za dosavadní společnou cestu, zavzpomínat na všechno hezké a omluvit se mu za případné prohřešky a nepříjemné situace, které s Tebou v těhotenství sdílelo.

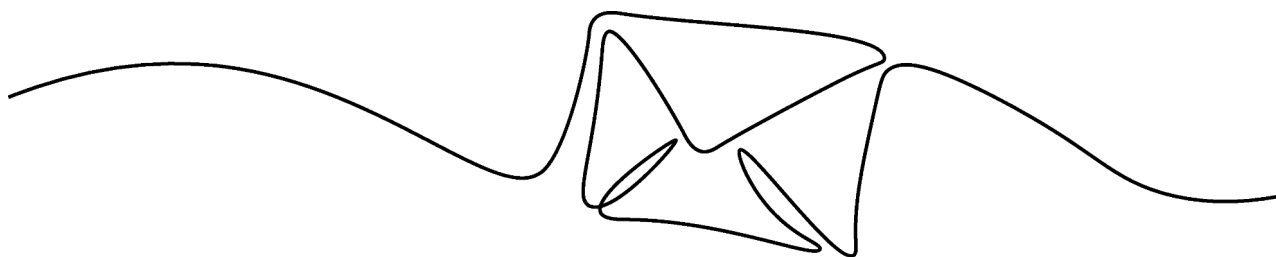
Své dítě porodem vydáš jemu samému, i celému světu. I když fyzické spojení mezi Vámi brzy skončí, pouto matky a dítěte je věčné.



DOPIS DÍTĚTI

prožitkové cvičení

Napiš miminku vše, co máš na srdci. Až bude vzhůru,
můžeš mu dopis nahlas přečíst.



37. TÝDEN

Kolik věnuješ miminku v bříšku
pozornosti?



38. TÝDEN

Kolik pozornosti věnuješ přítomnosti,
minulosti a budoucnosti?



39. TÝDEN

Cítíš, že se můžeš o svého partnera
(rodinu, přátele) skutečně opřít?



40. TÝDEN

Jak jsi Ty sama přišla na svět?



41. TÝDEN

Považuješ se za trpělivého člověka?



42. TÝDEN

Když se vzdáš kontroly, co Ti zůstane?



The background is a soft, pink watercolor wash. It is decorated with numerous small, light pink and white dots of varying sizes, scattered across the entire surface. Two decorative borders are present: a gold, shimmering line along the top right edge and another along the bottom left edge. The overall aesthetic is delicate and celebratory.

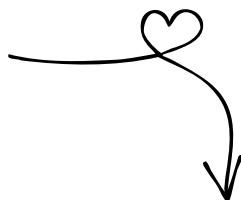
ŠESTINEDĚLÍ

vítej na světě

POROD

Tvůj příběh

1. Jaký byl Tvůj porod? Co pro Tebe bylo důležité?
Které okamžiky byly stěžejní a jak ses při nich cítila?



POROD

tvůj příběh

2. Jaké byly první chvíle s Tvým děťátkem?

3. Za co jsi vděčná - sobě, dítěti, někomu dalšímu?

4. Stalo se něco, s čím se ještě potřebuješ srovnat?

POROD

tvůj příběh

5. Jakou klíčovou myšlenku si z porodního zážitku odnášíš?

6. Vrať se na konci šestinedělí nebo za pár měsíců. Změnilo se nějak Tvé vnímání porodu?



UZAVÍRÁNÍ

prožitkové cvičení



Nic už nebude jako dřív, přesto je třeba vrátit se z jiného stavu zpět k běžnému fungování.

Potřebuješ klid, aby ses mohla zahojit. Potřebuješ silného muže a dobré duše, o které se můžeš opřít. Potřebuješ moudrost žen, které porodily před Tebou, a budou mít pochopení a laskavé slovo. Potřebuješ se vyplakat, uvolnit, potřebuješ to všechno pustit ven.

Nech, ať se rány na duši i na těle uzdraví láskou, která Tě teď obklopuje i naplňuje.

► MEDITACE UZAVÍRÁNÍ

O1. ŠESTINEDĚLÍ

Které momenty si chceš
zapamatovat navždy?



O2. ŠESTINEDĚLÍ

Jaký je to pocit, přijímat pomoc
a podporu okolí?



O3. ŠESTINEDĚLÍ

Jaká malá změna by Ti teď
nejvíce pomohla?



O4. ŠESTINEDĚLÍ

Co všechno už jste se s miminkem
společně naučili?



O5. ŠESTINEDĚLÍ

Za co bys ocenila sebe a za co svého partnera?



O6. ŠESTINEDĚLÍ

Jak vnímáš po porodu své tělo?



UZAVÍRÁNÍ

prostor pro reflexi

1. Jak Ti těhotenství, porod a šestinedělí změnily život?

2. Co Tě nejvíc překvapilo?

3. Jakou radu bys dala svému já před otěhotněním?

UZAVÍRÁNÍ

prostor pro reflexi

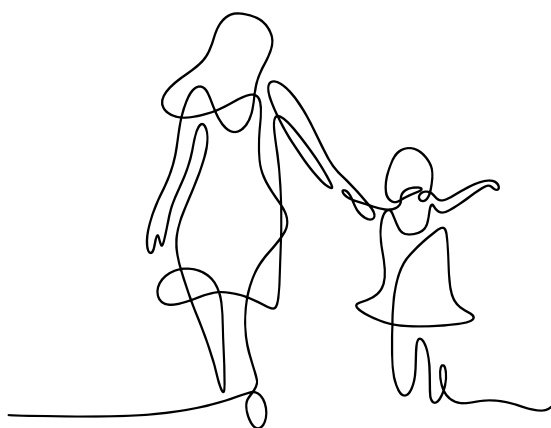
4. Jak bys chtěla, aby vypadal nový “normální” život, po šestinedělí?

5. Na co konkrétně se nejvíc těšíš?



MATEŘSTVÍ

prožitkové cvičení



Uzavřením těhotenství se otevírá další kapitola Tvého života, mateřství – kapitola mnohem delší a obsáhlejší. Matkou budeš po celý zbytek svého života.

V těhotenství jsi udělala pro své dítě to nejlepší, co jsi dokázala.

A stejně to bude i nadále. Připomínej si to často. Nikdo z nás není ideálním rodičem, i když by každý z nás takovou maminku chtěl a neznám ženu, která by jí nechtěla být svému dítěti. Díky následujícímu cvičení se můžeš takovému ideálu alespoň o krok přiblížit.

► IDEÁLNÍ MAMINKA

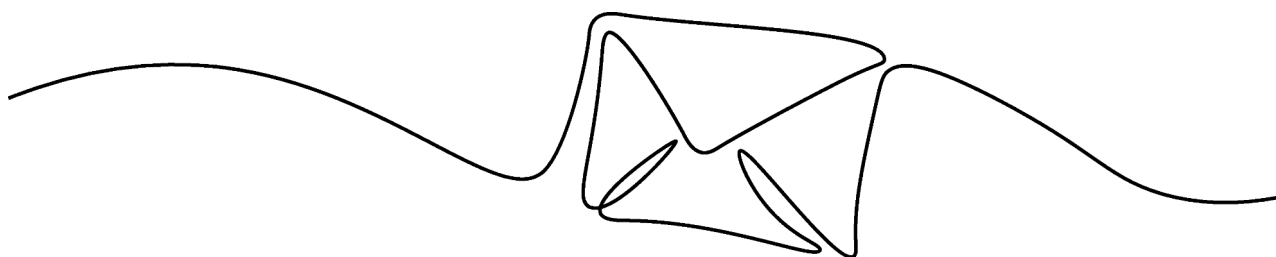
MOJE MAMINKA

prožitkové cvičení

Představ si následující situaci:

Tvé dítě dostalo za domácí úkol napsat slohovou práci na
téma Moje maminka.

Co bys chtěla, aby napsalo?



“

*Jsme tu proto,
abychom se stali
vzpomínkami našich dětí.*

BYLA JSI

šťastně těhotná?



Ze srdce doufám, že ano. Přeji Tobě, děťátku i vaší nové rodině mnoho štěstí do dalšího života.

Magdalena Löffelmannová ✨