

# relaks i spokój

W CIĄŻY - PORODZIE -  
MACIERZYŃSTWIE

To ćwiczenie zajmie Ci około 10-20 minut. Pozwól sobie w tym czasie na nieskrępowany relaks i kreatywność. Zanim zaczniemy przygotuj sobie wygodne miejsce, przekąski, być może chcesz włączyć w tle odprężającą Cię muzykę.

Gotowa? Zaczynamy ☺

**Przeczytaj uważnie instrukcje do każdego z pytań, a potem ucisz wewnętrznego krytyka i po prostu podążej z prądem.**

Zamknij na chwilę oczy i skup uwagę na własnym oddechu. Weź pięć spokojnych wdechów i wydechów. Skoncentruj się na rytmie swojego oddechu. Zwróć uwagę na to jak oddech wydłuża się. Daj sobie chwilę na obcowanie z własnym ciałem. Potem zastanów się nad tym jak wyglądałaby dla Ciebie ciąża idealna. Co byś robiła? Jak byś się ubierała? Gdzie byś była? Z kim byś się spotykała? O czym byś rozmawiała? Pomyśl o tym zupełnie luźno i zapisz poniżej swoje wszystkie skojarzenia związane z tym określeniem. **Bądź kreatywna, szczerza ze sobą i radosna.**

A teraz, gdy już spisałaś swoją przyjemną, radosną i piękną wizję ciąży idealnej zróbmy następny krok. Zastanów się nad tym co byś robiła właśnie w tym momencie ciąży, gdybyś żyła w swojej idealnej wizji. W tej konkretnej chwili co zaprzętałoby Twoją uwagę? Z kim byś się spotykała? Gdzie była? Co byś robiła? Zapisz swoje skojarzenia.

***(gratulacje! Właśnie odkryłaś swoje prawdziwe wewnętrzne potrzeby związane z obecną chwilą swojego życia)***



**Ostatni krok!** Przeczytaj jeszcze raz to, co wypisałaś w punkcie wyżej i zastanów się nad tym jakie zasoby masz już dziś w swoim realnym życiu aby czuć dokładnie to, co opisałaś bądź robić to, co chciałaś robić. Być może okaże się, że właściwie jedyną rzeczą jaka Cię blokuje to... Twoje własne nastawienie i martwienie się na zapas! **Wejdź na naszą grupę na FB i podziel się swoimi spostrzeżeniami!**

[www.cud-narodzin.pl](http://www.cud-narodzin.pl)

[www.fb.com/cudnarodzin](https://www.facebook.com/cudnarodzin)