

A background image of a lavender field at sunset. The sky is a mix of soft purple, pink, and orange, with the sun low on the horizon. In the foreground, several tall lavender spikes are in focus, their purple flowers clearly visible. The overall mood is calm and serene.

Spokojne starania spokojna ciąża z EFT

rundki EFT
do samodzielnego praktykowania

Beata Grześkowiak

www.soula.pl

Spis treści

WSTĘP	2
JAK STOSOWAĆ EFT	3
AKCEPTUJĄCE EFT	5
Rundki EFT: Nie jestem w ciąży	6
Czuję smutek, rozpacz i ból po stracie dziecka	7
Boję się, że nie poradzę sobie z obciążeniami wynikającymi z macierzyństwa	11
Nie zasługuję na doświadczanie macierzyństwa	16
Jestem niecierpliwa w staraniach o ciążę	19
Obawy związane z ewentualną kolejną ciążą po doświadczeniu straty	25
Strach przed medykacją ciąży	28
Opór przed opukiwaniem	30
Czuję się gorsza od kobiet, które mają dzieci	33
Rundki EFT: Ciąża, poród, macierzyństwo	36
Mam obawy, że nie poradzę sobie mając więcej dzieci	37
Ograniczenia w ciąży	40
Jem za dwoje	42
Boję się o wyniki badań / testów prenatalnych)	44
Tak długo staraliśmy się o dziecko, że jakaś część mnie wciąż niedowierza, że jestem w ciąży	47
Lęk o utratę ciąży	50
Boję się plamień	54
Strach przed samotnym macierzyństwem	57
Spodziewamy się dziecka – rundka pozytywna dla taty	59
Spodziewamy się dziecka – rundka pozytywna dla mamy	60
Obawa przed szpitalem	61
Boję się, że nie będę umiała wykarmić mojego dziecka	64
Lęk przed bólem porodowym	67
Nie wiem, kiedy i jak zacznę rodzić	69
Brak nadziei na vbac	71
Skracająca się szyjka	73
Jestem wyczerpana bezsennymi nocami i codziennymi obowiązkami wynikającymi z macierzyństwa	75
Nie mam siły i czasu dla partnera	78
Boję się wrócić do zbliżeń po porodzie	81
ZAKOŃCZENIE	84

WSTĘP

Pomysł na tego e-booka przyszedł mi do głowy pewnego ranka.

Obudziłam się z myślą, że warto by było wykorzystać materiały publikowane swego czasu na administrowanej przez mnie grupie, by móc dotrzeć do większej grupy ludzi i podzielić się tym, co daje EFT.

Bez względu na to, czy chodzi o starania o dziecko, doświadczenie straty, prowadzenie ciąży fizjologicznej, poród, połóg czy rodzicielstwo w ogóle, o emocjach wciąż mówi się za mało i wciąż nie docenia się tego, jak przekładają się one na dobrostan matki, dziecka i całej rodziny.

Grupa [Spokojna ciąża z EFT](#) na Facebooku wciąż jest aktywna. Znajdziesz tam jeszcze więcej rundek i wyzwań do samodzielnej pracy z EFT.

W razie jakichkolwiek pytań zachęcam Cię do kontaktu. Chętnie będę Twoim wsparciem w uwalnianiu trudnych emocji na drodze do macierzyństwa - właśnie dlatego zostałam doułą i trenerem EFT.

Beata Grześkowiak

tel. 667-087-613

kontakt@soula.pl

<https://soula.pl>

Pracuję online lub stacjonarnie w Poznaniu.

JAK STOSOWAĆ EFT

Wszystkie rundki (oprócz afirmacji) są rozpisane wg schematu: *p. karate* + od punktu *brew* do *p. czubek głowy*. Jeśli na co dzień opukujesz się wg którejś ze starszych wersji EFT, nic nie szkodzi – rób to po swojemu, zgodnie z własnymi przyzwyczajeniami.

Jak długo opukiwać daną rundkę?

Tu potrzebna jest Twoja uważność na reakcje emocjonalne i odczucia z ciała. Może być tak, że nie od razu przejdiesz przez całą rundkę. Jeśli „utkniesz” na którymś zdaniu, w porządku – opukuj ten konkretny fragment do momentu, aż poczujesz, że możesz iść dalej. Może być również tak, że poczujesz potrzebę, zmieniania słów czy całych fraz. To się często zdarza i jest bardzo Ok. Podążaj za tym, co przychodzi, nawet (a raczej szczególnie wtedy), gdy zaczniesz mówić „coś dziwnego” lub pozornie nielogicznego. Tak właśnie działa EFT – wydobywa na światło dzienne nie tylko prawdziwe przyczyny problemu, ale też związane z nim przekonania, zbitki myślowe i skojarzenia (asocjacje).

Jeśli poczujesz, że jakoś się w tym pogubiłaś, po prostu wróć do pierwotnej rundki i zacznij ją opukiwać jeszcze raz.

Zanim zaczniesz

Przed rozpoczęciem pracy z tematem, którego dotyczy rundka weź głęboki oddech, zamknij oczy i sprawdź na skali od 0 do 10, na ile jest on dla Ciebie trudny (10 to stan, w którym nie potrafisz myśleć o niczym innym). To ważne, ponieważ przy samodzielnym opukiwaniu często wydaje się, że nic się nie zmienia i dopiero po ponownym sprawdzeniu na skali okazuje się, że jest inaczej.

Może być też tak, że trudność emocjonalna na skali wzrosła. **To chwilowe** i świadczy tylko o tym, że pełniej skontaktowałaś się z tym, co dotąd było ukryte.

Opukujesz daną rundkę tak długo, aż temat przestanie być dla Ciebie trudny i stanie się **zupełnie neutralny** (0 na skali).

Wtedy warto zrobić jeszcze *Akceptujące EFT**, żeby temat doczyścić i sprawdzić, czy nie ma jeszcze jakichś aspektów domagających się uwagi i uwolnienia.

Co jeszcze może się dzieć podczas opukiwania?

Stosując EFT możemy nie tylko bezpiecznie dotknąć trudnego dla nas tematu, ale i możliwie łagodnie uwolnić się od związanych z nim obciążeń. Pracujemy „przez ciało”. Nie dziwi więc, że **podczas opukiwania mogą (ale nie muszą) pojawiać się mniej lub bardziej subtelne reakcje z jego strony**. Ziewanie, łzawienie lub płacz, śmiech, mrowienie, odczucie zimna, ciepła lub gorąca w ciele, ucisk, napięcie czy jakiegokolwiek inne reakcje somatyczne są odpowiedzią ze strony ciała, informacją o poruszeniu energii i potwierdzeniem trafności naszych działań.

Pozwól sobie na odczuwanie. Wsłuchaj się w swoje ciało. Poczuj jak z Tobą współgra i współpracuje.

Jeśli jakaś chwilowa reakcja fizyczna lub emocjonalna będzie dla Ciebie trudna, proponuję nie przerywać opukiwania i kontynuować proces uwalniania. Prawdopodobnie wkrótce poczujesz ulgę.

Możesz też zrobić sobie na te reakcje z ciała rundkę *Akceptującego EFT**.

Jeśli chcesz skorzystać z poniższych materiałów, a nie znasz jeszcze EFT, po prostu skontaktuj się ze mną - chętnie pomogę Ci zaznajomić się z tą metodą i odpowiem na Twoje pytania.

AKCEPTUJĄCE EFT

Akceptujące EFT to osobna rundka z ustawieniem zawierającym słowo *akceptuję* lub *nie akceptuję*. Opukujemy ją na wszystkich punktach (3x na p. karate + od brew do czubka głowy).

Przykład:

Akceptuję, że nie wiem, kiedy zacznę rodzić.

Jeśli poczujesz opór, zmień rundkę na:

Akceptuję, że nie akceptuję, że nie wiem, kiedy zacznę rodzić, bo

Słowa, które się pojawiają, są właściwie gotową rundką negatywną do dalszego opukiwania.

Kolejne przykłady Akceptującego EFT:

Akceptuję, że czuję, jakbym miała na głowie uciskającą, metalową obręcz.

Akceptuję, że nie akceptuję, że trudno mi swobodnie oddychać, gdy myślę o tym, co się wydarzyło.

Nie akceptuję moich łez i tego, że tak łatwo wpadam w rozpacz.

Niezależnie od rodzaju rundki **zawsze bądź ze sobą szczerą i nazywaj rzeczy po imieniu. To ważne.** W przeciwnym wypadku Twój mózg odrzuci to, co jest dla niego niewiarygodne i rundka nie będzie w pełni skuteczna.

Mówiąc wprost – możesz próbować oszukiwać siebie, ale ani ciała, ani podświadomości nie oszukaasz.

Opukuj rundkę tak długo, aż poczujesz w sobie pełną akceptację danego tematu.

Powodzenia!

Rundki EFT: Nie jestem w ciąży

Czuję smutek, rozpacz i ból po stracie dziecka

Kochanie, jeśli wciąż czujesz ból po doświadczeniu straty, naprawdę warto zrobić sobie tę rundkę. Pojawia się tu wiele ważnych zdań. Nie zaznaczam ich, bo prawdopodobnie sama poczujesz, co i jak długo powtarzać. Bądź dla siebie łagodna podczas opukiwania (oraz zawsze).

Nie przejmuj się sekwencją zdań i tym, że być może nie zakończysz rundki na czubku głowy – wierz mi, to nie jest tu najważniejsze. Wypowiadaj kolejne zdania tak, jak czujesz, zmieniaj słowa, jeśli będziesz mieć taką potrzebę. Powtarzaj rundkę tak długo, aż temat będzie dla Ciebie neutralny a następnie doczyść go Akceptującym EFT.

Mimo, że czuję smutek, rozpacz i ból po stracie dziecka, to utulam i ukochuję siebie i moje dziecko i wybaczam sobie. (3x)

Trudno mi się pogodzić z tym,

że straciłam dziecko.

Minęło tyle czasu...

a ja wciąż czuję ból.

Czuję rozpacz i smutek.

Mam w sobie część, która wciąż jest w żałobie po stracie.

Nie wiem, czy ta żałoba kiedykolwiek się skończy.

To jest we mnie jak dziura.

Nie umiem pogodzić się ze stratą,
nie umiem sobie tego wybaczyć.
Czuję się winna i chcę siebie za to karać.
Wciąż jestem w tym bólu i rozpacz.
Nie pozwalam sobie przeżyć tej żałoby do końca
- ta dziura we mnie ma mi przypominać o tym, co się stało.
Jakaś cześć mnie wciąż mnie za to obwinia.
Próbuję o tym wszystkim nie myśleć,

nie wracać do tego,
ale to nie działa –
wciąż czuję pustkę.

Czy ta rana kiedykolwiek się zagoi?
Czy ja chcę, żeby się zagoiła?
Czy jestem na to gotowa?
Może już czas uleczyć tę ranę?
Czy jestem na to gotowa?

Może już czas pożegnać z miłością to dziecko
i pozwolić mu spokojnie odejść?
Może już czas uwolnić się
od tego zaciskającego bólu po jego stracie?
Już czas pożegnać z miłością to dziecko

i pozwolić mu spokojnie odejść.

Przytulam moje dziecko.

Przytulam do serca dziecko, które straciłam.

Pozwalam sobie je opłakać i zakończyć moją żałobę.

Pozwalam sobie pożegnać z miłością moje dziecko.

Pozwalam sobie je opłakać i zakończyć moją żałobę.

Pozwalam sobie pożegnać z miłością moje dziecko.

Przytulam je do serca,

otaczam miłością

i pozwalam mu odejść do Światła.

To jest pożegnanie.

Uwalniam siebie od potrzeby dźwigania dłużej

ciężaru tego doświadczenia.

Uwalniam cały mój smutek, cały mój ból i rozpacz.

Wybaczam sobie.

Wypełniam dziurę po tej stracie Miłością i Światłem

- już mogę.

Moje dziecko ma swoje miejsce w moim sercu.

Moje dziecko jest otoczone Miłością.

Wypełniam pustkę w sobie Miłością i Światłem

Miłość oczyszcza,

miłość leczy i uzdrawia...

Miłość i Światło wypełniły moją ranę.

Moja rana już się zagoiła.

Czuję spokój i ukojenie i ulgę.

wypełniam się Światłem i Miłością

Czuję ukojenie i spokój.

Głęboki oddech!

Boję się, że nie poradzę sobie z obciążeniami wynikającymi z macierzyństwa

*Pisząc tę rundkę intuicja poprowadziła mnie w dość nieoczywistym kierunku,
ale gdy pomyśleć o tym dłużej, wątek jest prawdopodobnie zapisany w
pamięci komórkowej wielu z nas.*

Mimo, że mam wątpliwości dotyczące starań o dziecko, bo macierzyństwo to ogromna odpowiedzialność i ja boję się tej odpowiedzialności, to daję sobie prawo, by chcieć lub nie chcieć mieć dzieci i pielęgnuję w sobie poczucie wewnętrznej wolności.

Mimo, że tak naprawdę nie wiem, czy chcę mieć dzieci, bo boję się, że dziecko zabierze mi moją wolność i niezależność, to daję sobie prawo, by chcieć lub nie chcieć mieć dzieci i pielęgnuję w sobie poczucie wewnętrznej wolności.

Mimo, że mam przekonanie, że dzieci to trud, obowiązki i kula u nogi, to daję sobie prawo, by chcieć lub nie chcieć mieć dzieci i pielęgnuję w sobie poczucie wolności.

Przyjęło się, że kobieta powinna mieć dzieci.

Staramy się o dziecko i jest mi przykro,

że nie zachodzę w ciążę

a jednocześnie mam wątpliwości,

bo posiadanie dziecka

jest porażająco trwałe i nieodwracalne.

Nie da się z tego wycofać

a to przecież ogromna odpowiedzialność.

Nie wiem, czy dałabym radę
ze wszystkimi wyzwaniem
wynikającymi z macierzyństwa.
Gdybym zdecydowała się na dziecko,
to mogę później tego żałować...
Dziecko to kula u nogi.
Jestem przekonana,
że ono w jakimś stopniu zabierze mi moją wolność.

Dzieci to ciężar i obowiązki.
Tyle lat pracowałam na to, co teraz mam
i nie chcę tego stracić.
Dziecko wywróci mój świat do góry nogami.
Boję się, że tego nie udźwignę.
Co, jeśli będę je obwiniać
za moją nieudolność i utratę wolności?
Co, jeśli przez to wszystko

nie będę umiała dostatecznie go pokochać?
A jednak jakaś część mnie myśli o dziecku –
Mam tyle trudnych wyobrażeń na temat macierzyństwa...
Czy inne kobiety mają podobnie?
Może nie mają odwagi, żeby się do tego przyznać?

Może wstydzą się powiedzieć to głośno?

Nie wiem, jak by to było mieć dziecko.

Czy ja bym to wszystko udźwignęła?

Co się stanie z moją wolnością?

Cenię sobie moją wolność

a dziecko to kula u nogi,

tylko ciężar i obowiązki.

Czy mam prawo nie chcieć dzieci?

Czy mam prawo decydować?

To w porządku mieć dzieci.

To w porządku nie mieć dzieci.

Mam prawo mieć dzieci.

Mam prawo nie mieć dzieci.

Mam prawo decydować.

Akceptuję moje wybory i moje przekonania.

Otwieram się na to, by podejmować decyzje

w zgodzie ze sobą, bez presji otoczenia.

Ufam swojej wewnętrznej mądrości.

Niezależnie od tego, czy mam dziecko, czy nie,

pielęgnuję w sobie poczucie wewnętrznej wolności!

Uwalniam ból zniewolonych i uziemionych z dziećmi
matek w moim Rodzie.

Pozwalam sobie na nielojalność wobec nich.

Uwalniam ich poczucie bycia w potrzasku.

Uwalniam historie Rodowe, w których kobiety żałowały,
że urodziły zdrowe, żywe dzieci.

Uwalniam ich poczucie winy,

Uwalniam moje Rodowe przekonanie,

że dziecko to wyłącznie strata, obciążenie i kula u nogi.

Uwalniam ich wylęknienie, strach i poczucie beznadziei.

Wysyłam Miłość i życzliwość

wszystkim Matkom i wszystkim Dzieciom w moim Rodzie.

Uznaję historię każdego z nich.

Wyrażam moją wdzięczność za ich trud i poświęcenie

i dezaktywuję potrzebę dźwigania dłużej tego Rodowego ciężaru.

Uwalniam teraz siebie i cały mój Ród.

Czuję ulgę i lekkość w ciele.

Jeśli niepłodność jest darem mojego Rodu,

który ma mnie ochronić

przed utratą wolności i niezależności,

to z szacunkiem oddaję Rodowi ten dar.

Wybieram płodność i jednocześnie zachowanie wolności.

- już mogę!

Głęboki oddech!

Nie zasługuję na doświadczanie macierzyństwa

Mimo, że czuję opór przed pozwoleniem sobie na doświadczanie macierzyństwa, bo czuję, że na to nie zasługuję, to uwalniam ten opór i wybaczam sobie.

Mimo, że macierzyństwo to luksus, na który sobie nie pozwalam, bo czuję się gorsza, to wybaczam sobie i daję sobie prawo do zmiany moich postanowień.

Mimo, że z lojalności wobec nieszczęśliwych kobiet w moim Rodzie i w moim otoczeniu wybrałam bycie niespełnioną i nieszczęśliwą, to w pełni akceptuję siebie, wybaczam sobie i otwieram się na uwolnienie tych kobiecych historii.

Czuję opór przed pozwoleniem sobie
na doświadczanie macierzyństwa,
bo czuję, że na to nie zasługuję.

Macierzyństwo to luksus,
na który nie mogę sobie pozwolić,
bo czuję się gorsza od innych.

Z lojalności wobec innych nieszczęśliwych kobiet
w moim Rodzie i w moim otoczeniu

wybrałam bycie niespełnioną i nieszczęśliwą.

Czuję się winna, że w ogóle chciałam sięgnąć po szczęście.

Jak miałabym być szczęśliwa
wobec tych wszystkich nieszczęśliwych kobiet?

Co ja sobie wyobrażam?!

Nie mam prawa być szczęśliwa,
nie zasługuję na to.

Odebrałam sobie szansę na szczęście,

odebrałam sobie szansę na doświadczanie macierzyństwa.

Czy moje nieszczęście uszczęśliwia innych?

Czy moje nieszczęście jest dobre dla mnie,
dla moich najbliższych i dla mojego Rodu?

Komu to służy?

Co, jeśli macierzyństwo jest naturalnym Darem a nie luksusem?

Co, jeśli niepotrzebnie trzymam się starych
lub nawet nie moich postanowień?

Może już czas, żeby zmienić te przekonania i postanowienia?

Jeśli wybrałam bycie nieszczęśliwą,
to mogę też zmienić to postanowienie.

Czy jestem na to gotowa?

Mogę być szczęśliwa albo nieszczęśliwa – co wybieram?

Już czas zmienić moje postanowienie.

Uwalniam całe moje poczucie winy
i potrzebę karania się za chęć bycia szczęśliwą,

uwalniam potrzebę karania się za chęć bycia matką.

Z miłością i szacunkiem

uwalniam z ciała całą moją lojalność
wobec wszystkich nieszczęśliwych kobiet
w moim Rodzie i w moim otoczeniu.

Uwalniam moje ciało od potrzeby dźwigania ich historii.

Jestem wolna!

Czuję się lekko, czuję się dobrze – już mogę!

Zasługuję na miłość i szczęście.

Zasługuję na to, by być matką.

To mój naturalny Dar.

Macierzyństwo nie musi być dla mnie luksusem.

To naturalny Dar, który w sobie noszę.

Pozwalam sobie na bycie wolną i szczęśliwą

I otwieram się na doświadczanie macierzyństwa

- już mogę!

Głęboki oddech!

Jestem niecierpliwa w staraniach o ciążę

Mimo, że jestem niecierpliwa w staraniach o ciążę, bo zbliżam się do granicy wieku, w którym to jest możliwe i przeraża mnie, że być może nie będę mieć własnego dziecka, to wybieram życie w pełni i wolność od bycia pod presją czasu.

Mimo, że mam przekonanie, że jak się nie uda, to nie spełnię ważnego Zadania, to uznaję siebie taką jaka jestem i wybieram czuć się ważną niezależnie od tego, czy mam dziecko, czy nie.

Mimo, że tak naprawdę nie akceptuję tego, że mogłabym nie mieć własnego dziecka a jednocześnie czuję, że sama czegoś nie chcę puścić i dlatego nie zachodzę w ciążę, to akceptuję wszystko, co robię dla siebie i wybaczam sobie moją „niedoskonałość”.

Jestem niecierpliwa w staraniach o ciążę,
bo zbliżam się do granicy wieku,
w którym to jest możliwe.
Przeraża mnie,
że być może nie będę mieć własnego dziecka.
Czuję, że jak się nie uda,
to nie spełnię Zadania.
Nie akceptuję tego,

że mogłabym nie mieć własnego dziecka.
Jednocześnie czuję,
że sama czegoś nie chcę puścić
i dlatego nie zachodzę w ciążę.
Dlaczego to takie trudne?
Inne zachodzą w ciążę od razu,

bez problemu, nawet o tym nie myśląc
a my staramy się o dziecko tyle lat i nic...

Przeraża mnie,
że być może nie będę mieć swojego dziecka,
Zupełnie tego nie akceptuję.
Jestem niecierpliwa i chcę, żeby to było już.
Mam do wykonania Zadanie -
zadanie przez duże Zet.
Czuję na sobie presję czasu.
Powinnam to zadanie spełnić.

Czego ja nie chcę puścić,
że nie zachodzę w ciążę?!
Jest we mnie coś, co mnie blokuje.
Tyle już zrobiłam,
tyle zmieniłam,
tyle zainwestowałam...
a to wciąż za mało i wciąż bez efektu.
nie wykonałam dotąd Zadania

a szanse na to z każdym rokiem maleją...
Mam takie przekonanie,
że zajście w ciążę
jest praktycznie najważniejszym wyznacznikiem wszystkiego.
To tak, jakby nie liczyło się nic - tylko dziecko
a właściwie jego brak.
To tak, jakbym JA się nie liczyła.
Czy ja się liczę?

Czy ja jestem ważna?

- dla najbliższych, dla lekarzy, dla siebie?

Otwieram się teraz na to,

żeby dać sobie przestrzeń i uwagę.

Otwieram się na zaakceptowanie siebie taką, jaka jestem.

Otwieram się na zaakceptowanie tego, co jest.

Jestem dla siebie ważna - właśnie tak!

Niezależnie od wyników badań,

Niezależnie od zadań o wykonania,

pozwalam sobie być dobrą dla siebie

- tak wybieram!

Uwalniam się od presji czasu.

Uwalniam to poczucie zniecierpliwienia.

Nawet nie zdawałam sobie sprawy,

jakie to było obciążające...

Czuje ulgę w ciele.

Czuje ulgę w sobie.

Żyję tu i teraz.

Niezależnie od zadań do wykonania

otwieram się na to, co najlepsze od życia każdego dnia.

Otwieram się na dary losu i obfitość.

Uznaję wszystkie moje starania i działania

I doceniam moje małe i duże sukcesy

w każdym aspekcie życia!

Głęboki oddech!

Znów mi się nie udało i nie jestem w ciąży

Mimo, że czuję, że zbliża mi się okres a to znaczy, że znów mi się nie udało i nie jestem w ciąży, to całkowicie akceptuję siebie i moje ciało.

Mimo, że ogarnia mnie poczucie porażki i straty po dziecku, którego nie mam, to akceptuję siebie i moje ciało i wybaczam sobie całkowicie.

Mimo, że czuję jednocześnie złość, rozpacz i bezradność, to akceptuję siebie i moje ciało i wybieram rozluźnienie, przestrzeń i spokój.

Czuję, że zbliża mi się okres

a to znaczy, że znów się nie udało

i nie jestem w ciąży.

Znów ogarnia mnie poczucie porażki

i straty po dziecku, którego nie mam.

Czuję złość, rozpacz i bezradność.

Czuję się winna.

To takie niesprawiedliwe...

Jestem udręczona powtarzającym się co miesiąc

schematem nadziei, oczekiwania i porażki.

Mam poczucie straty po dziecku, którego nie mam.

Znów jestem w żałobie po dziecku,

które się nie pojawiło.

Ile cykli tak jeszcze wytrzymam?

Co mam zrobić, żeby to tak nie bolało?

Ten schemat to zamknięte koło mojego bólu,

którego nikt oprócz mnie nie rozumie.

Jestem wściekła na moje wrogie ciało

a myśl o zbliżającym się okresie wywołuje we mnie

Czuję złość z bezradności.

Czasem mam ochotę krzyczeć.

Nie znoszę widoku mojej krwi,

bo przypomina mi o stracie i porażce.

Czuję się taka bezsilna...

Co miesiąc staczam nierówną walkę

z niewidzialnym wrogiem,

co miesiąc ten wróg mnie nokautuje.

Wciąż mam nadzieję, ale moja nadzieja słabnie.

Jestem udręczona tą walką.

A może walka to nie najlepszy sposób?

Co, jeśli moje ciało nie jest moim wrogiem?

Otwieram się na to, żeby odtąd traktować moje ciało

jak sojusznika w staraniach o ciążę i dziecko.

Otwieram się na to, żeby zaakceptować rzeczywistość

i wybieram spokój w sobie.

Uwalniam wszystkie trudne emocje związane z okresem.

Uwalniam potrzebę walki z moim ciałem

I schodzę z ringu.

Uwalniam potrzebę skupiania się na porażce.

Uwalniam potrzebę tkwienia w tym schemacie.

Uwalniam z ciała całe moje poczucie winy

i potrzebę karania się za to, że nie jestem w ciąży.

Uwalniam całą moją gorycz z tym związaną.

Uwalniam moje ciało od napięć związanych z okresem,

ze staraniami o ciążę i o dziecko

i wybieram spokój.

Pozwalam sobie odetchnąć głęboko

i schodzę z ringu

- tak zdecydowałam.

Wybieram przestrzeń i wewnętrzny spokój.

Wybieram wolność od napięć.

Gdy coś się kończy, to coś się zaczyna.

Okres to dla mnie wyraźny sygnał o nowym początku.

Okres przypomina mi o tym,

że każdy nowy cykl jest kolejną szansą na ciążę

a ja otwieram się na Nowe Życie!

(Głęboki oddech!)

Obawy związane z ewentualną kolejną ciążą po doświadczeniu straty

Mimo, że mam tyle obaw związanych z ewentualną kolejną ciążą po tym, jak doświadczyłam straty, to mentalnie rozdzielam to, co było od tego, co będzie i uwalniam moje obawy.

Mimo, że doświadczenie straty było dla mnie trudne i teraz boję się ponownego zajścia w ciążę z lęku, że sytuacja się powtórzy, to mentalnie rozdzielam to, co było od tego, co będzie i uwalniam mój lęk.

Mimo, że boję się, że nawet, jeśli kolejna ciąża nie będzie zagrożona, to ja i tak będę sparaliżowana lękiem o dziecko, to mentalnie rozdzielam to, co było od tego, co będzie i pozwalam sobie odzyskać wewnętrzny spokój.

Doświadczyłam straty.

Mam tyle obaw związanych z ewentualną kolejną ciążą...

To było dla mnie bardzo trudne

i teraz, z lęku, że sytuacja się powtórzy,

boję się ponownego zajścia w ciążę.

Boję się, że nawet, jeśli kolejna ciąża nie będzie zagrożona,

to ja i tak będę sparaliżowana lękiem o dziecko.

Nie mam siły przechodzić przez to jeszcze raz.

Przecież nikt nie może mi zagwarantować,

że tym razem będzie inaczej.

Na myśl o tym wszystkim ogarnia mnie lęk.

Czuję strach

- o siebie, o moją psychikę, o moje dziecko...

Akceptuję w pełni mój strach

- tak dobrze go znam.

Tyle czarnych wizji w mojej głowie,

Tyle czarnych myśli...

Ten strach mnie paraliżuje a lęk ogranicza.

Ten lęk miał mnie uchronić przed bólem straty

ale jednocześnie nie pozwala mi

zdecydować się na kolejną ciążę

i przez to odczuwam stratę dziecka,

na które się nie zdecydowałam.

Jestem tym wszystkim zniechęcona.

Jestem tym wszystkim wyczerpana.

Czy mogę jakoś odzyskać mój wewnętrzny spokój?

Pozwalam sobie i mojemu ciału odpocząć,

pozwalam sobie odzyskać wewnętrzny spokój.

Uwalniam wszystkie moje lęki i obawy

i pozwalam sobie odzyskać wewnętrzny spokój.

Rozdzielam moją (moje) poprzednią (poprzednie) ciążę od tej,

która dopiero może się wydarzyć.

Mentalnie rozdzielam to, co było od tego, co będzie.

Uwalniam potrzebę przenoszenia moich lęków na kolejne dziecko.

Mentalnie rozdzielam to, co było od tego, co będzie.

Uznaję moje doświadczenie straty.

Opłakałam i pożegnałam moją stratę

i teraz otwieram kolejny rozdział mojego życia -

bez lęku i nieuzasadnionych obaw

- już mogę!

Głęboki oddech!

Strach przed medykacją ciąży

Mimo, że przeraża mnie myśl o ciąży, bo prowadzenie ciąży i porodu jest teraz tak strasznie zmedykalizowane, to wybieram całkowity spokój i pełne poczucie bezpieczeństwa.

Mimo, że boję się szpitala, bo ten z tak wielu względów źle mi się kojarzy, to wybieram całkowity spokój i pełne poczucie bezpieczeństwa.

Mimo, że przeraża mnie myśl o tych wszystkich możliwych ingerencjach w moje ciało, to wybieram całkowity spokój i pełne poczucie bezpieczeństwa.

Mam w głowie tyle fatalnych historii

o przebiegu ciąży i porodu.

Prowadzenie ciąży i porodu

jest teraz tak strasznie zmedykalizowane...

Nie cierpię szpitali ani medyków.

Okropnie się czuję, gdy myślę

o tych wszystkich możliwych ingerencjach w moje ciało.

Nie mam w sobie na to zgody.

Nawet nie chcę myśleć o tym,

żeby miało mnie to dotyczyć.

To mnie zniechęca do zajścia w ciążę.

Może dla innych to błahostka, ale nie dla mnie.

To jest mój punkt widzenia i mam do tego prawo.

Czy prowadzenie ciąży i porodu musi być aż tak zmedykalizowane?

Ja nawet rozumiem, że zmedykalizowanie ciąży i porodu

daje innym poczucie bezpieczeństwa.

Innym może tak, ale nie mnie.

W sumie nie mam pewności,
że te procedury muszą mnie dotyczyć.
Może mogę przejść ciążę bez ingerencji,
na które nie mam w sobie zgody?
Ciekawe, jak inne kobiety sobie z tym radzą.
Może to kwestia znalezienia przyjaznego miejsca
i odpowiedniego lekarza albo położnej?

Może to kwestia mojego zdecydowania, determinacji i zaangażowania?
Przecież tak naprawdę mogłabym nawet rodzić w domu,
z położnymi, a nie w szpitalu.
Mam wiele możliwości,
żeby czuć się bezpiecznie w ciąży i w porodzie.
Mogę świadomie się do tego przygotować,
mogę to zrobić dobrze, w zgodzie z sobą,
świadomie i z absolutnym spokojem.

To ja decyduję o sobie.
Myśl o medykalizacji już mnie nie ogranicza.
Mam wiele możliwości,
żeby czuć się bezpiecznie w ciąży i w porodzie,
bez zbędnej medykalizacji.
Podoba mi się ta myśl.
To ja decyduję o sobie i o swoim ciele,
akceptuję moje decyzje i czuję się z tym bezpiecznie!

Głęboki oddech!

Opór przed opukiwaniem

Mimo, że nie mogę się zmobilizować do opukiwania rundek dotyczących starań o dziecko, to wybaczam to sobie i uwalniam mój opór.

Mimo, że czuję opór przed opukiwaniem, bo nie wiem, do czego się dokopię, to wybaczam to sobie i uwalniam mój opór.

Mimo, że mam w sobie konflikt, bo tak naprawdę chcę i jednocześnie nie chcę mieć dziecka, to wybaczam to sobie i uwalniam bezpiecznie ten konflikt.

Nie mogę się zmobilizować do opukiwania rundek
dotyczących starań o dziecko.

Czuję opór przed opukiwaniem.

Robię wszystko, żeby nie zacząć tego robić.

Inne tematy są dla mnie ok,
ale do tego jakoś nie mogę się zmobilizować.

Czuję wyraźny opór.

Jest we mnie taka część, która nie chce niczego ruszać.

Nie wiadomo, do czego się dokopię.

Boję się, że gdy zacznę się opukiwać,
to nie będzie już odwrotu,
a ja tak naprawdę chcę i jednocześnie nie chcę mieć dziecka.

To jest mój konflikt,
Właśnie go nazwałam.

Jest taka część mnie,

która nie chce dotykać tego tematu

ani niczego zmieniać.

Chcę i jednocześnie nie chcę mieć dziecka.

Czuję ulgę, że mogłam to swobodnie wypowiedzieć.

Uwalniam z ciała cały mój opór
przed opukiwaniem tego tematu.

Otwieram się na jak najlepsze rozwiązanie tego konfliktu,

z miłością, szacunkiem

i pełną akceptacją siebie i moich potrzeb.

Uwalniam wszystkie uświadomione

i nieuświadomione korzyści

z tego, że jest tak, jak jest.

Uwalniam mój lęk przed zmianą.

Dziękuję sobie za odwagę,
żeby wejść w temat głębiej
i uwolnić te wszystkie obciążenia i blokady
związane ze staraniami o dziecko

- już ich nie potrzebuję.

Rundki EFT są genialne!

Tak łatwo mogę ponazywać
i rozpuścić to, co mi już nie służy.

Opukuję się z lekkością i otwartością na pozytywne zmiany.

Pozwalam sobie na łagodne i bezpieczne

uwolnienie blokad związanych ze staraniami o dziecko
i jestem sobie za to wdzięczna!

Głęboki oddech!

Czuję się gorsza od kobiet, które mają dzieci

Mimo, że czuję się gorsza od kobiet, które mają dzieci i mam poczucie, że nie zasługuję, by być jedną z nich, to wybaczam sobie i dezaktywuję potrzebę porównywania się z nimi.

Mimo, że czuję się wybrakowana i winna, że nie jestem mamą, to wybaczam sobie i dezaktywuję potrzebę karania się za to.

Mimo, że czuję lęk, że nigdy nie uda mi się zajść w ciążę, to daję sobie miłość i życzliwość i wybieram wolność od tego lęku.

Wokół mnie jest tyle ciąż...

wszędzie widzę matki z dziećmi

a ja wciąż nie jestem mamą.

Tyle czasu starań, wyrzeczeń i nic...

Czuję się winna,

czuję wstyd,

czuję się gorsza od kobiet, które mają dzieci.

Czy kiedykolwiek do nich dołączę?

Czy zasługuję, by być jedną z nich?

Mam w sobie lęk, że nigdy nie będę jedną z nich.

Czuję się niepełnowartościowa i wybrakowana.

to poczucie wybrakowania jest we mnie jak dziura.

Gdzie w moim ciele jest ta dziura?

Jak długo jeszcze będę się katować

tym poczuciem wybrakowania?

Czy nie zasługuję na wybaczenie sobie?

Czy nie zasługuję na miłość do siebie?

Tak bardzo skupiam się na tym, że nie mam dzieci,
że zupełnie zapomniałam o tym, jaka jestem -
jaka jestem tak w ogóle.

Patrzę na siebie i innych przez pryzmat posiadania dzieci.

Może już czas spojrzeć na siebie inaczej?

Czuję się gorsza, bo nie mam dzieci
i czuję, że z jakiegoś powodu

nie zasługuję na to, by być mamą.

To jest jak zamknięte koło
i chyba sama się w tym zapętliłam.

Już czas to zatrzymać.

Już czas wyjść z tego zapętlenia.

Uwalniam tę pętlę z mojego ciała.

Uwalniam to poczucie bycia gorszą,
uwalniam przekonanie, że nie zasługuję na to, by być mamą.

Uwalniam poczucie wstydu.

Uwalniam poczucie winy

i potrzebę karania się za to, że nie jestem mamą,

uwalniam poczucie wybrakowania

i wybaczam sobie całkowicie.

Z każdym oddechem wdycham Miłość i Światło.

Mój oddech mnie oczyszcza.

Energetyczną dziurę w moim ciele

wypełniam teraz uzdrawiającym Światłem i Miłością.

Pozwalam sobie na to –

już mogę!

Oczyszczam i uzdrawiam moje ciało.

Oczyszczam i uzdrawiam siebie.

Jestem dla siebie dobra.

Patrzę na siebie z miłością i życzliwością.

Wybieram Życie!

Głęboki oddech!

Rundki EFT: Cięża, poród, macierzyństwo

Mam obawy, że nie poradzę sobie mając więcej dzieci

Mimo, że jestem pełna obaw, że nie poradzę sobie mając więcej dzieci, bo wydaje mi się, że już teraz ledwo sobie radzę, to kocham i całkowicie akceptuję siebie i pozwalam sobie myśleć o sobie, że jestem dobrą matką.

Mimo, że boję się, że nie będę umiała pokochać drugiego dziecka tak jak pokochałam pierwsze, to kocham i całkowicie akceptuję siebie i otwieram się na czystą, bezwarunkową i nieograniczoną miłość do moich dzieci.

Mimo, że boję się, że gdy pojawi się kolejne dziecko, to nie będę mieć czasu dla starszaka, przez co on poczuje się odrzucony i pokrzywdzony, to kocham i całkowicie akceptuję siebie i pozwalam sobie myśleć o sobie, że jestem dobrą matką.

Boję się, że nie poradzę sobie mając więcej dzieci.

Już teraz ledwo sobie radzę.

Już teraz doba jest czasem za krótka

a ja mam tyle na głowie z jednym dzieckiem...

Boję się, że gdy pojawi się kolejne,

to nie będę mieć czasu dla starszaka,

przez co poczuje się odrzucone i pokrzywdzone.

A do tego boję się,

że nie będę umiała pokochać drugiego dziecka

tak, jak pokochałam pierwsze,

Czy będę umiała znaleźć w sobie więcej miłości?

Co, jeśli całą moją miłość

przelałam na dziecko, które już mam?

Mam w sobie tyle obaw....

Nie wiem, jak inne matki sobie radzą.

Nie wiem, czy ja jestem dobrą matką

i czy byłabym dobrą matką dla kolejnych dzieci.

Boję się tego wyzwania

a jednocześnie chcę mieć więcej dzieci.

Otwieram się na czystą, bezwarunkową

i nieograniczoną miłość do moich dzieci.

Pozwalam sobie myśleć o sobie,

że jestem wystarczająco dobrą matką.

Miałam tyle strachu i obaw

przed urodzeniem pierwszego dziecka.

Macierzyństwo było jedną wielką niewiadomą...

a przecież teraz jestem mamą,

moje dziecko żyje i ma się dobrze

a ja każdego dnia widzę, jak pięknie się rozwija.

Kocham je najbardziej na świecie.

Prawdziwa, czysta i bezwarunkowa miłość jest niesamowita –

mnoży się, gdy się ją podzieli.

I ja mogę pomnożyć moją miłość dzieląc ją na moje dzieci.

Pozwalam sobie uwolnić moje obawy,

pozwalam sobie cieszyć się ponownym macierzyństwem.

Jestem pełna czystej, bezwarunkowej miłości

dla wszystkich moich dzieci!

Mam w sobie moc dawania Życia.

Mogę być dobrą mamą dla wielu dzieci.

Czuję w sercu radość z bycia mamą.

Doceniam siebie taką, jaka jestem.

Czuję wsparcie Matek w moim Rodzie.

Czuję połączenie z niewyczerpalnym Źródłem Miłości.

Prawdziwa bezwarunkowa miłość jest niesamowita –
mnoży się, gdy się ją podzieli.

A ja mnożę moją miłość dzieląc ją na moje dzieci.

Dzielę się tą miłością z moimi dziećmi
i wszystkimi dziećmi w moim Rodzie!

Głęboki oddech!

Ograniczenia w ciąży

Mimo, że jestem przerażona tymi wszystkimi ograniczeniami na temat żywienia w ciąży i panikuję za każdym razem, gdy mam sobie coś ugotować, to wybieram zaufanie mojej intuicji i wybieram spokój.

Mimo, że czuję złość, gdy słyszę, jak wielu rzeczy nie powinnam *na wszelki wypadek* robić w ciąży, to wybieram zaufanie mojej intuicji i wybieram spokój.

Mimo, że nie znoszę być traktowania jak niepełnosprawna tylko dlatego, że jestem w ciąży, to wybieram zaufanie mojej intuicji i wybieram spokój.

Jestem przerażona tymi wszystkimi ograniczeniami dla ciężarnych.

Z tak wielu rzeczy „powinnam” zrezygnować...

Zbyt często słyszę:

„dla dobra dziecka”,

„na wszelki wypadek”,

„musisz uważać”,

„tego lepiej nie rób”,

„Zwariowałaś? Przecież jesteś w ciąży!”

Nie chcę dziecku zrobić krzywdy,

ale czy to musi być takie skomplikowane?

Trudno mi czytać każdy przepis pod kątem tego,

czy można to jeść w ciąży, czy nie.

Trudno mi robić cokolwiek bez analizowania,

czy to bezpieczne w moim stanie.

To takie stresujące i frustrujące.

Jedni mówią, że coś wolno, inni, że absolutnie nie.

Jak się w tym połapać?

I jeszcze te złote rady i zalecenia ...

każdy ma mi coś do powiedzenia,

każdy wie najlepiej,

co jest dobre dla mnie i dla dziecka.

Czasem czuję się, jakbym była niepełnosprawna

a ja po prostu jestem w ciąży

i chcę być traktowana normalnie.

Mam prawo mieć swoje zdanie.

To moje ciało,

moje dziecko

i moja odpowiedzialność.

Dziękuję innym za dobre rady.

Biorę z nich tylko to, co rezonuje z moją intuicją.

Ufam sobie,

że umiem zadbać o siebie i o moje dziecko.

Uwalniam poczucie frustracji i stres.

Uwalniam poczucie bezradności i niemocy.

Zwracam się ku sobie.

Wysłuchuję się w sobie i w moje ciało.

Moje ciało jest moim przyjacielem i przewodnikiem.

Wybieram to, co dla mnie dobre.

Jestem spokojna, otwarta i pewna siebie.

Instynktownie wiem, co jest dobre dla mnie i dla mojego dziecka.

Głęboki oddech!

Jem za dwoje

Mimo, że odkąd zobaczyłam pozytywny wynik testu, zaczęłam więcej jeść i od razu przytyłam, to całkowicie akceptuję siebie i potrzeby mojego ciała.

Mimo, że mam w sobie przekonanie, że w ciąży trzeba jeść za dwoje, przez co jem więcej, niż powinnam, to głęboko kocham i szanuję siebie i dezaktywuję ten przymus nadmiarowego jedzenia.

Mimo, że nie akceptuję tego, ile jem i jak się odżywiam będąc w ciąży, to całkowicie akceptuję siebie i wybaczam sobie.

Odkąd zobaczyłam pozytywny wynik testu,
zaczęłam więcej jeść.

Mam w sobie jakby nie-moje przekonanie,
że w ciąży trzeba jeść za dwoje.

Jem więcej niż tego potrzebuję.

Czuję, jakby ciąża włączyła jakiś przycisk
aktywujący nadmiarowe jedzenie.

Jem, kiedy jestem głodna

i jem dodatkowo,
jakby na zapas, dla dziecka -
żeby dziecku nie zabrakło,
żeby dziecko nie było głodne,
żeby dziecko było zdrowe
i żebym mogła je wykarmić.

Szanuję i uznaję trudy matek w moim Rodzie.

Szanuję ich troski i obawy o zdrowie i życie dzieci.

Szanuję wszystkie historie mojego Rodu
związane z doświadczaniem głodu,
z niedożywieniem matek i ich dzieci,
z brakiem regularnego jedzenia,
z brakiem pełnowartościowego pożywienia,
z walką o przetrwanie
i potrzebą jedzenia na zapas.
Z pełnym szacunkiem i miłością dla tych historii

uwalniam siebie i mój Ród
od potrzeby dźwigania ciężaru tych doświadczeń.
Uwalniam rozpacz, ból i strach kobiet z mojego Rodu,
uwalniam ich poczucie bezradności i beznadziei.
Uwalniam teraz z mojego ciała pamięć tych historii.
Dezaktywuję potrzebę zasilania tych schematów.
Uwalniam moją lojalność wobec członków mojego Rodu
dotkniętych głodem i niedożywieniem.

Wysyłam im Miłość i Światło.
Dezaktywuję w sobie ich potrzebę jedzenia na zapas.
Ja i moje dziecko jesteśmy bezpieczni.
Nie grozi nam głód ani niedożywienie.
Mam stały i łatwy dostęp do jedzenia i suplementów.
Nie muszę już jeść na zapas.
Zamiast jeść za dwoje wybieram jedzenie DLA DWOJGA
To dobre dla mnie, dla mojego dziecka i dla mojego Rodu.

Głęboki oddech!

Boję się o wyniki badań / testów prenatalnych)

Mimo że bardzo boję się o wynik testów, bo mam w sobie przekonanie, że powinnam się martwić to akceptuję mój strach o dziecko i wybieram pełen spokój.

Mimo że czekanie na wynik testów jest dla mnie jak tortura, bo boję się, że coś może być nie tak to akceptuję mój strach o dziecko i wybieram pełen spokój.

Mimo że czuję się taka zagubiona i bezradna i nawet nie umiem sobie wyobrazić co robić, jeśli wyniki okażą się złe, to akceptuję mój strach o dziecko i wybieram pełen spokój.

Czekam na wyniki i strasznie się boję.

Mam w sobie przekonanie,
że powinnam się martwić.

Boję się, że coś może być nie tak.

To jest dla mnie jak tortura.

Nie mogę nic zrobić - muszę czekać.

Czuję się taka zagubiona i bezradna...

Boję się o wynik testów.

Wszyscy mi mówią, żebym nie panikowała.

Łatwo powiedzieć.

Oni tego nie rozumieją.

Czekanie jest dla mnie jak tortura.

Nie umiem cieszyć się tą ciążą,
nie umiem cieszyć się niczym.

Zamartwiam się,

A czarne myśli kłębią się w mojej głowie.

Układam w myślach czarne scenariusze,
żeby się przygotować na wypadek,
gdyby coś było nie tak.
Wolę nie myśleć, że wszystko jest dobrze,
wolę się na to nie nastawiać.
Wolę przygotować się na ten cios,
i jestem od tego cała spięta.
W mojej głowie kłębią się najgorsze scenariusze

a w moim ciele jest jeden wielki, skłębiony stres.
Jestem cała spięta w oczekiwaniu na wyniki:
Jest dobrze?
Nie jest dobrze?
Może jest dobrze, może niedobrze.
Może jest dobrze.
Jest dobrze.
Może wyniki będą dobre?

Otwieram się teraz na tę myśl.
Nie mam wpływu na wyniki
a zamartwianie się i to napięcie tylko mnie nakręcają.
Uwalniam potrzebę martwienia się na zapas,
uwalniam przekonanie, że powinnam się martwić
- wybieram spokój.
Decyduję, żeby zakończyć te tortury
i wybieram pełny spokój.

Puszczam z głowy te czarne myśli

- niech lecą do słońca, do uzdrowienia.

Uwalniam całe to napięcie i stres - już mogę!

Rozluźniam moje ciało.

Rozluźniam.

Mogę w spokoju czekać na wyniki

– tak wybieram.

Wybieram pełen spokój - dla siebie i dla mojego dziecka.

Głęboki oddech!

Tak długo staraliśmy się o dziecko, że jakaś część mnie wciąż niedowierza, że jestem w ciąży

W tej rundce jest zdanie, które będziesz powtarzać więcej razy. Nie przejmuj się, jeśli przez to dalsza część rundki nie wypadnie na odpowiadających jej punktach – możesz zakończyć rundkę na dowolnym punkcie albo dopowiedzieć swoje zdania tak, żeby zakończyć ją na czubku głowy.

Mimo, że tak długo staraliśmy się o dziecko, że teraz, gdy jestem w ciąży, jakaś część mnie wciąż w to niedowierza, to kocham i całkowicie akceptuję siebie i wybaczam sobie.

Mimo, że jest taka część mnie, która nie chce przyjąć do wiadomości, że naprawdę jestem w ciąży i będę mieć dziecko, to kocham i całkowicie akceptuję siebie i wybaczam sobie.

Mimo, że wcześniej tak bardzo skupialiśmy się na staraniach o dziecko, że teraz, gdy te starania zakończyły się sukcesem i rośnie we mnie życie, czuję się tym wszystkim przytłoczona, to kocham i całkowicie akceptuję siebie i wybaczam sobie.

Jakaś część mnie nie chce przyjąć do wiadomości,
że naprawdę jestem w ciąży
i że będę mieć dziecko.

To jest dziwne,
ale tak bardzo skupialiśmy się na staraniach o dziecko,
że teraz, po tym wszystkim,
gdy rośnie we mnie życie,
czuję się tym wszystkim przytłoczona.

Jakaś część mnie wciąż jest skupiona

na naszych wcześniejszych staraniach

i na tych wszystkich trudnościach,

przez które musieliśmy przejść.

Jakaś część mnie nie pozwala mi tego zostawić, zaakceptować i pójść dalej.

Akceptuję, że mam w sobie część,

która chce rozpamiętywać nasze wcześniejsze trudności

zamiast cieszyć się tym, że wszystko się udało

i że naprawdę będę miała dziecko.

Akceptuję / Nie akceptuję, że tak dużo musieliśmy przejść.

(Sprawdź, które zdanie jest Tobie bliższe i powtarzaj je na kolejnych punktach tak długo, aż poczujesz, że możesz iść dalej.)

To już za nami.

Jestem w ciąży.

Będziemy mieli dziecko.

Z jednej strony bardzo się na to cieszę,

ale z drugiej czuję się tym przytłoczona.

Może nie powinnam się tak czuć?

Przecież tak długo staraliśmy się o to dziecko...

A może to normalne, że tak to czuję?

To wszystko jest dla mnie takie nowe...

Daję sobie prawo, żeby czuć to, co czuję.

Biorę odpowiedzialność za rosnące we mnie życie.

Ta odpowiedzialność daje mi poczucie mocy.

Jestem w ciąży.

Kocham i akceptuję dziecko w moim łonie.

kocham i akceptuję siebie.

Dziękuję sobie za wszystko, co robię i za to, co zrobiłam.

Czuję spokój i ulgę.

Dziękuję mojemu ciału, że jestem w ciąży.

Dziękuję mojemu ciału, że te starania zakończyły się sukcesem
i teraz rośnie we mnie życie.

Jestem w ciąży.

Kocham i akceptuję dziecko w moim łonie.

kocham i akceptuję siebie.

Dziękuję sobie za wszystko, co robię i za to, co zrobiłam.

Głęboki oddech!

Lęk o utratę ciąży

To trudny i delikatny temat. Jeśli nie czujesz się na siłach, żeby samej wejść głębiej w te emocje, może będzie lepiej zrobić to pod okiem trenera.

Mimo, że czuję paraliżujący lęk, że stracę dziecko, to kocham i całkowicie akceptuję siebie i uwalniam ten lęk.

Mimo, że tak bardzo boję się, że coś pójdzie nie tak i nie utrzymam ciąży, to kocham i całkowicie akceptuję siebie i moje emocje.

Mimo, że czuję nieustanny lęk o moje dziecko, bo nie mam pewności, czy jest zdrowe i czy dobrze się rozwija, to kocham i całkowicie akceptuję siebie i wybieram spokój.

Paraliżuje mnie nieustanny lęk.

Ze strachu przed stratą boję się robić cokolwiek.

Boję się.

Boję się nawet oddychać...

Jestem jak sparaliżowana,
sparaliżowana strachem o dziecko.

Czuję się okropnie,
jakbym nosiła odbezpieczony granat.

Nie wiem, czy z dzieckiem jest wszystko w porządku.

Nie wiem, czy mogę zaufać sobie i mojemu ciału.

Nie wiem, czy mogę ufać lekarzom.

Czy powiedzą mi prawdę?

Nie znam prawdy.

Boję się najgorszego.

Boję się, że stracę dziecko.

Nie wiem, jak sprawić, że utrzymam ciążę.

Dlaczego nie mogę mieć gwarancji, że wszystko będzie dobrze?

Niczego nie jestem pewna.

A już najmniej siebie...

Nie mam zaufania do siebie

Ani do mojego ciała.

Wszyscy każą mi się cieszyć

A ja boję się nawet kichnąć.

To wszystko jest dla mnie takie trudne...

Nie wiem, czy to wytrzymam.

Skąd mam wziąć na to wszystko siłę?

Jak mam normalnie funkcjonować,

jeśli paraliżuje mnie strach?

9 miesięcy to strasznie długo...

Może będzie mi łatwiej,

gdy skupię się teraz tylko na tym, co jest teraz?

Teraz jest teraz.

Oddycham.

Wdech... wydech.

Teraz jest teraz.

Wdech i wydech.

Oddycham.

Jestem.

Wdech i wydech.

Nic się nie dzieje.

Oddycham,
żyję.
Teraz jest teraz.
Tylko wdech i wydech.
Wdech
– spokój.
Wydech
– ulga.

Wdech
– spokój.
Wydech
– rozluźnienie.

Biorę głęboki wdech.
Mogę odetchnąć z ulgą.
Wdech – spokój.
Wydech – rozluźnienie.

Biorę głęboki wdech
i z wydechem uwalniam z ciała poczucie sparaliżowania.
Już mogę.
Jestem w tu i teraz.
Oddycham.
Czuję, jak stopniowo schodzi ze mnie napięcie.
Bezpiecznie.
Spokojnie.

Otwieram się na zaufanie do siebie
i do mojego ciała.

Zaufanie i Spokój.

Dla mnie i dla dziecka.

Wdech i wydech.

Zaufanie i Spokój.

Wdech i wydech.

Zaufanie i Spokój.

Głęboki oddech!

Boję się plamień

Mimo, że boję się plamień, bo nie zwiastują zwykle nic dobrego i mogą być oznaką utraty ciąży, to zdecydowałam, że jestem racjonalna i zupełnie spokojna nawet, jeśli plamienie się pojawi.

Mimo, że widok krwi mnie przeraża i odbiera chęć do życia, to wybaczam sobie i wybieram spokojne funkcjonowanie na co dzień bez lęku.

Mimo, że plamienia wywołują we mnie paraliżujący lęk, to wybieram spokój i wolność od tego lęku.

Czuję strach, gdy widzę krew na wkładce czy papierze.

Boję się nawet na nie patrzeć.

Za każdym razem, gdy muszę to zrobić, czuję lęk.

A przecież muszę to robić -

muszę sprawdzać, czy wszystko w porządku.

To jest silniejsze ode mnie.

Wyobrażam sobie najgorsze.

Boję się, że w każdej chwili może się wydarzyć coś złego.

Boję się, że przez te ewentualne plamienia

nie uda mi się utrzymać tej ciąży.

Plamienia wywołują we mnie paraliżujący lęk i strach,

Widok krwi odbiera mi chęć do życia,

sama myśl o krwi mnie paraliżuje.

Plamienia nie zwiastują zwykle nic dobrego.

Mam świadomość,
że plamienia w ciąży mogą się wydarzyć

i że nie zawsze oznaczają, że dzieje się coś złego,
ale to nie zmniejsza mojego lęku.

Po prostu panicznie się boję.

Plamienia mogą się wydarzyć w każdej ciąży

I nie muszą oznaczać nic złego.

Czy mogę podejść do tego racjonalnie?

Czy mogę mieć nadzieję,

że wszystko jest i będzie w porządku?

Co, jeśli to są tylko moje wyobrażenia?

Dezaktywuję mój lęk związany z plamieniami.

Myśl o ewentualnych plamieniach

już mnie nie paraliżuje – tak zdecydowałam.

Zdecydowałam, że będę racjonalna i zupełnie spokojna,

nawet, jeśli plamienie się pojawi.

Wybieram spokojne funkcjonowanie na co dzień bez lęku.

Mogę myśleć o ciąży ze spokojem i zaufaniem.

Jestem racjonalna i zupełnie spokojna,
nawet, jeśli płamienie się pojawi.
Wybieram spokój i miękkość w moim ciele.
Otaczam moje dziecko miłością.
Moje dziecko jest u mnie bezpieczne.
Wybieram miękkość
i spokojne funkcjonowanie na co dzień.
Moje dziecko jest u mnie bezpieczne.

Głęboki oddech!

Strach przed samotnym macierzyństwem

Mimo, że czuję ogromny strach przed samotnym macierzyństwem i nie wiem, czy sama sobie poradzę, to wybieram miłość do siebie, do mojego dziecka i wybaczam sobie. (3x)

Jestem sama.

Czuję strach przed samotnym macierzyństwem,
nie wiem, czy sobie poradzę.

Jestem pełna goryczy.

To wszystko miało wyglądać zupełnie inaczej...

Nie akceptuję tego, co się stało.

Trudno mi sobie z tym poradzić.

Nie chcę być samotną matką.

To nie tak miało być.

Zostałam postawiona przed faktem dokonanym
i teraz jestem z tym wszystkim sama.

Przeraża mnie teraźniejszość
i przeraża mnie myśl o przyszłości.

Rozpamiętywanie tego, co się stało
zużywa mnóstwo mojej energii
a ja jej przecież potrzebuję.

Jestem tym wszystkim wykończona.

Brakuje mi sił.

Moje ciało potrzebuje wytchnienia.

Te trudne emocje nie służą ani mnie,
ani mojemu dziecku.

Gdybym tak mogła coś z nimi zrobić -
wypuścić je z siebie,
odblokować...

Byłoby mi łatwiej.
Mogłabym mieć więcej energii.
Mogłabym poczuć spokój.
Otwieram się teraz na to,
żeby bezpiecznie odblokować
i uwolnić wszystkie te trudne emocje.
Uwalniam mój i
Uwalniam i

Czuję jak te emocje ze mnie schodzą.
Przekierowuję teraz całą moją uwagę na to,
co mogę zrobić i na to co jest dla mnie dobre.
Otwieram się na nowe.
Wybieram miłość do siebie,
wybieram miłość do mojego dziecka / otwieram się na miłość do mojego
dziecka
Moje ciało i mój umysł są rozluźnione i spokojne,
wybieram spokój i z ufnością otwieram się na nowe.

Głęboki oddech!

Spodziewamy się dziecka – rundka pozytywna dla taty

(od punktu brew do czubek głowy)

Spodziewamy się dziecka.

Tak bardzo się na to cieszę!

Doceniam mądrość Natury

i mądrość kobiecego ciała.

Moje dziecko rozwija się spokojnie

i dostaje wszystko, czego potrzebuje.

Uśmiecham się do siebie każdego dnia wiedząc,

że wkrótce będę ojcem

i uśmiecham się do tego małego człowieka,

który już niedługo będzie z nami.

Doceniam mądrość Natury

i mądrość kobiecego ciała.

Mam zaufanie, że wszystko jest

i będzie w najlepszym porządku.

Cieszę się każdym dniem ciąży.

Kocham tę małą istotę.

Powiększy się nam rodzina!

Uświadamiam sobie,

jakie to proste i niesamowite zarazem!

Każdego dnia cieszę się, że będę ojcem.

Rozpiera mnie radość i duma.

Wybieram zaufanie do Natury,

wybieram zaufanie do kobiecej mądrości i intuicji.

Każdego dnia czuję radość, że będziemy mieli dziecko! (Głęboki oddech!)

Spodziewamy się dziecka – rundka pozytywna dla mamy

(od punktu brew do czubek głowy)

Rozkwita we mnie nowe życie.

Moje dziecko rośnie we mnie

a ja dam mu wszystko, czego ono potrzebuje.

Uświadamiam sobie,

jakie to proste i niesamowite zarazem!

Mam w sobie tę Moc

i to jest piękne!

Dziękuję sobie za to, że to dostrzegam.

Doceniam mądrość mojego ciała

i mądrość Natury.

Uśmiecham się do siebie każdego dnia wiedząc,

że rośnie we mnie nowe Życie

i uśmiecham się do tego małego człowieka

w moim brzuchu.

Daję mu ciepło, bezpieczeństwo i miłość.

Daję mu wszystko, czego potrzebuje.

każdego dnia wybieram zaufanie do siebie.

Wybieram zaufanie do mojego ciała,

wybieram zaufanie do mojej intuicji,

wybieram zaufaniem do Natury.

Każdego dnia cieszę się tym,

że rozkwita we mnie nowe Życie,

każdego dnia doceniam to,

że jestem w stanie błogosławionym! (Głęboki oddech!)

Obawa przed szpitalem

Mimo, że boję się iść do szpitala, bo nigdy nie byłam w szpitalu i nie wiem, czego się tam spodziewać, to całkowicie i głęboko kocham i akceptuję całą tę sytuację.

Mimo, że boję się szpitala, bo ten źle mi się kojarzy a przecież muszę tam rodzić, to pozwalam sobie czuć to, co czuję i wybieram spokój.

Mimo, że czuję strach, bo poród może skończyć się cesarką a mnie przeraża myśl o igłach, kroplówkach, zabiegach i operacjach, to to całkowicie i głęboko kocham i akceptuję siebie i całą tę sytuację związaną z porodem w szpitalu.

Nigdy nie byłam w szpitalu
i nie wiem, czego się tam spodziewać.

Słyszałam tylko różne opowieści

I to wcale nie było budujące.

Boję się szpitala, bo ten źle mi się kojarzy.

Szpital kojarzy mi się z chorobami

i ja muszę tam iść,

mimo, że nie jestem chora.

Przeraża mnie myśl o igłach, kroplówkach,
piszczących aparaturach, zabiegach i operacjach.

To mnie naprawdę przeraża.

Czuję to w moim ciele.

Moje ciało mi to sygnalizuje.

Czuję strach, bo poród może skończyć się cesarką

a ja nigdy nie miałam operacji

i nie wiem, jak to jest.

Mam prawo się bać, bo nigdy tego nie doświadczyłam.
To normalne, że czuję strach przed nieznanym.
Muszę rodzić w szpitalu, ale mam obawy,
bo szpital źle mi się kojarzy.
Szpital to chyba nic przyjemnego.
Boję się tych kilku dni w szpitalu,
nie wiem, czego się spodziewać.
Akceptuję mój strach.

Akceptuję siebie
i całą tę sytuację związaną z porodem w szpitalu.
Wybieram wolność od lęku i obaw.
Tak, pojadę do szpitala –
podejdę do tego bez strachu,
z ciekawością i otwartością na to nowe doświadczenie
- tak zdecydowałam!
Tak, urodzę w szpitalu –

otwieram się na to, że to będzie dobre doświadczenie.
Przyciągam do siebie pomocny, życzliwy
i kompetentny personel medyczny -
na czas porodu i całego pobytu w szpitalu.
Wybieram poczucie bezpieczeństwa.
Wybieram spokój.
Będę tam kilka dni, wśród innych kobiet zaraz po porodzie.
Ciekawe, z kim będę na sali.

Może z kimś się zaprzyjaźnię?

Akceptuję siebie

i całą tę sytuację związaną z porodem w szpitalu.

Podchodzę do tego z ciekawością.

Czuję się bezpiecznie.

Spodziewam się wszystkiego, co najlepsze

dla mnie i dla mojego dziecka –

tak wybieram!

Głęboki oddech!

Boję się, że nie będę umiała wykarmić mojego dziecka

Mimo, że boję się, że nie będę umiała przystawić dziecka do piersi i że karmienie będzie bolesne, przez co będę bała się karmić, to kocham i całkowicie akceptuję siebie i moje dziecko i wybieram spokój.

Mimo, że boję się, że będę mieć za mało mleka i że ono będzie za mało wartościowe, przez co nie wykarmię swojego dziecka, to wybieram przekonanie, że daję mu wszystko, co najlepsze - mleko pełne wartości i pełne miłości.

Mimo, że boję się, że nie wykarmię mojego dziecka, że ono będzie głodne i z mojej winy nie będzie przybierać na wadze, to wybieram przekonanie, że daję mu wszystko, co najlepsze - mleko pełne wartości i pełne miłości.

Boję się, że nie będę umiała przystawić dziecka do piersi.

Boję się, że karmienie będzie dla mnie bolesne.

Boję się, że nie będę umiała karmić.

Boję się, że będę mieć za mało mleka

Przez co nie wykarmię swojego dziecka.

Co, jeśli przeze mnie będzie głodne

i z mojej winy przestanie przybierać na wadze?

To wszystko to jakaś abstrakcja.

Trudno mi sobie wyobrazić,

że bez problemów karmię moje dziecko.

Wyobrażam sobie, że to będzie trudne.

Nie wiem, czy rozpoznam, że dziecko jest głodne

i czy jest najedzone.

Skąd będę wiedziała, że moje mleko mu wystarczy?

To wszystko to jakaś abstrakcja.

Skąd ja mam to wszystko wiedzieć?!

Boję się, że z niewiedzy skrzywdzę moje dziecko.

Boję się, że go nie wykarmię.

Akceptuję mój strach i obawy związane z karmieniem,
akceptuję wątpliwości i znaki zapytania w mojej głowie.

Akceptuję, że to dlatego,

że jeszcze nigdy nie karmiłam piersią.

To będzie dla mnie coś zupełnie nowego.

Tyle się o tym nasłuchiłam...

Otwieram się na spokój.

Karmienie piersią to coś naturalnego,

otwieram się na zaufanie,

że będę umiała przystawiać i wykarmić moje dziecko,

tak, jak tysiące kobiet przede mną

przez tysiące lat.

Uwalniam moje wątpliwości i brak wiary w siebie.

Wybieram radość z karmienia piersią.

Daję mojemu dziecku wszystko, co najlepsze -

mleko pełne wartości i pełne miłości!

Umiem karmić – to naturalne.

Mam morze wartościowego mleka dla mojego dziecka.

Moje ciało w naturalny sposób reaguje na jego potrzeby.

Moje piersi są pełne.

Moje dziecko ssie łatwo i chętnie

i pięknie się rozwija

a nasza więź jest jeszcze silniejsza.

Daję mojemu dziecku wszystko, co najlepsze –

mleko pełne wartości i pełne miłości!

Uwielbiam, gdy jest przy mojej piersi.

Umiem wykarmić moje dziecko

- to łatwe!

Daję mojemu dziecku wszystko, co najlepsze -

mleko pełne wartości i pełne miłości!

Głęboki oddech!

Lęk przed bólem porodowym

Mimo, że czuję lęk przed bólem w porodzie i boję się, że on mnie sparaliżuje i sobie z nim nie poradzę, przez co nie będę w stanie urodzić, to całkowicie akceptuję siebie, moje ciało i moje emocje związane z porodem. (3x)

Czuję strach przed bólem w porodzie.

Boję się, że ten ból mnie sparaliżuje,
że sobie z nim nie poradzę.

Boję się, że przez ten ból nie będę w stanie urodzić.

Podobno poród bardzo boli
a ja boję się bólu.

Boję się każdego bólu.

Boję się, że będę cierpieć.

Jestem taka nieodporna na ból...

To chyba normalne, że się go boję?

Nie wiem, jak ja to zniosę.

Boję się, że ten ból mnie sparaliżuje,
boję się, że przez ten ból nie będę w stanie urodzić.

Boję się, że to będzie porażka.

Boję się, że zabraknie mi sił do walki z bólem.

Boję się, że zabraknie mi sił.

Muszę walczyć z bólem.

Chcę uciec od bólu.

Mam walczyć z bólem?

Już sama nie wiem, jak mam sobie z tym poradzić...

Boję się tego bólu.

A może nie warto bać się na zapas

i zakładać, że to będzie dla mnie zbyt trudne?

Czy mogę mieć pewność, że to będzie zbyt trudne?

Czy mogę mieć pewność,

że sobie w porodzie nie poradzę?

Czy mogę mieć pewność, że ten ból mnie sparaliżuje?

Akceptuję mój strach i lęk przed bólem.

Akceptuję mój strach przed porodem

i otwieram się na to, żeby zaufać mojemu ciału.

Nawet, jeśli jest we mnie lęk, że ból mnie sparaliżuje,

to wybieram wolność od tego lęku.

Wybieram spokój i zaufanie mojemu ciału.

Uwalniam moją głowę od tego lęku,

uwalniam moje ciało od tego lęku,

pozwalam sobie poczuć w ciele pełen spokój.

Zamiast walczyć z bólem,

mogę z nim współpracować.

Zamiast walczyć z odczuciami z ciała,

Mogę słuchać jego podpowiedzi.

Nie nastawiam się na walkę – wręcz przeciwnie:

Wybieram płynąć na falach porodu.

Wybieram spokojny oddech

a odczucia z ciała niech mnie prowadzą.

Otwieram się na odczuwanie.

Otwieram się na otwieranie.

Wybieram płynąć na falach porodu.

a odczucia z ciała niech mnie prowadzą. (Głęboki oddech!)

Nie wiem, kiedy i jak zacznę rodzić

Mimo, że czuję niepewność i strach przed nieznany, bo nie wiem, kiedy zacznę rodzić i co się będzie wtedy ze mną działo, to kocham i całkowicie akceptuję siebie, moje dziecko i wybieram spokojne oczekiwanie na poród. (3x)

Czuję niepewność i strach przed nieznany,
bo nie wiem, kiedy zacznę rodzić
i nie wiem, co się będzie ze mną działo,
gdy poród się zacznie.

Niby znamy termin porodu,
ale to tylko przybliżona data
i tak naprawdę o niczym nie świadczy.
Nie wiem, kiedy i jak poród się zacznie.

Szkoda, że nie można tego zaplanować.
Chciałabym, żeby to było już...
a wciąż jestem w dwupaku.
Ciągłe pytania najbliższych mi nie pomagają.
Wciąż czuję niepewność i strach przed nieznany.
Co się wtedy będzie ze mną działo?
Nie wiem, jak zareaguje moje ciało.
Nie wiem, czy będę gotowa.

A co, jeśli tego nie zauważę?
Czy można przegapić poród?
A co, jeśli nie zdążymy do szpitala?
Spinam się na samą myśl o tym,
co teoretycznie będzie się działo.
Nie wiem, ile zostało do porodu,

nie wiem, kiedy i jak to się zacznie.

W głowie mam taki mętlik,

że wolę o tym za bardzo nie myśleć.

Czuję bezradność, niepewność i strach, bo

już chyba nic nie zależy ode mnie.

Spinam się, bo nie mam nad tym kontroli.

To wszystko jest takie nieprzewidywalne...

Gdybyśmy chociaż znali datę,

a my nie wiemy nawet tego.

Ja wiem, że poród to żywioł

i nie da się go zaplanować.

Dziecko przychodzi na świat,

gdy jest na to gotowe

A może tak właśnie ma być?

Nie mam nad tym kontroli.

Porodu nie da się zaplanować,

bo poród to pierwotny żywioł.

Akceptuję to, że nie mam nad tym kontroli

i wybieram spokojne oczekiwanie.

Akceptuję to, że nie mam nad tym kontroli

i wybieram spokojne oczekiwanie.

Pozwalam sobie uwolnić się od bycia w ciągłym napięciu.

Myślę o narodzinach mojego dziecka z ciekawością.

To będzie dla mnie coś nowego

a nowe może być wyjątkowe i ekscytujące.

To będzie jak niesamowita niespodzianka! (Głęboki oddech!)

Brak nadziei na vbać

Mimo, że mam w sobie głos, który mówi, że nie zasługuję na happy end i poród naturalny, to całkowicie i głęboko kocham i akceptuję siebie i wybaczam sobie.

Mimo, że mam w sobie głos, który nie pozwala mi cieszyć się nadzieją na poród naturalny, to całkowicie i głęboko kocham i akceptuję siebie i wybaczam sobie.

Mimo, że boję się, że ten poród też nie zakończy się happy endem, to całkowicie i głęboko kocham i akceptuję siebie i wybaczam sobie.

Mam w sobie głos, który mówi,
że nie zasługuję na happy end i poród naturalny.
Ten głos nie pozwala mi cieszyć się nadzieją.
Boję się, że ten poród nie zakończy się happy endem.
Chciałabym dać sobie nadzieję,
Ale nie wiem, czy na to zasługuję...
Czy to w porządku robić sobie nadzieję?
Czy zasługuję na poród z happy endem?

Chcę, żeby ten poród był naturalny,
ale mam w sobie głos, który mówi,
że z jakiegoś powodu na to nie zasługuję.
Czy ja naprawdę nie zasługuję na happy end?
Dlaczego sama miałabym sobie to odbierać?
Niezależnie od tego, dlaczego
- zdaniem tego głosu -
nie zasługuję na poród naturalny,

to całkowicie to sobie wybaczam.

Właśnie tak –

Wybaczam sobie te wszystkie powody.

Uwalniam moją potrzebę karania się za to.

W pełni sobie wybaczam – już mogę!

To w porządku mieć nadzieję.

To w porządku chcieć urodzić naturalnie.

Zasługuję na poród z happy endem.

Jestem dla siebie dobra, czuła i życzliwa.

Od teraz pozwalam sobie w pełni cieszyć się nadzieją.

Uwalniam potrzebę zamykania się w strachu

i poczuciu beznadziei.

Otwieram się na scenariusze z happy endem!

Czuję wdzięczność do siebie

i otwieram się na wszystko, co najlepsze.

Otwieram się na scenariusze z happy endem!

Głęboki oddech!

Skracająca się szyjka

Mimo, że czuję niepokój i lęk, bo mam skracającą się szyjkę, przez co boję się, że urodzę za wcześnie, to wybaczam sobie, wybieram zaufanie do mojego ciała i wybieram spokój.

Mimo, że czuję frustrację i bezradność, bo „leżenie” i oszczędzanie się jest dla mnie trudne i niekomfortowe, to wybaczam sobie, wybieram zaufanie do mojego ciała i wybieram spokój.

Mimo, że czuję się zawiedziona tym, że moja ciąża przebiega inaczej, niż się spodziewałam, to wybaczam sobie, wybieram zaufanie do mojego ciała i wybieram spokój.

Skraca mi się szyjka i „muszę leżeć”.

Muszę się oszczędzać,

żeby nie urodzić za wcześnie.

Wystraszyłam się tej diagnozy,

teraz boję się nawet kichnąć.

Muszę to jakoś przeczekać.

Oszczędzam się, ale czy to wystarczy?

Żeby tylko nie urodzić za wcześnie...

Tak bardzo się tego boję.

Czuję frustrację i bezradność,

bo leżenie i oszczędzanie się jest dla mnie trudne.

Czy ja w ogóle mam prawo się skarżyć?

Może to moja wina?

Co ja takiego zrobiłam,

że skraca mi się szyjka?

Czy to moja wina?

A może tak po prostu jest?

Kocham to moje dzieciątko.

Wybieram ufać, że wszystko będzie dobrze.

Wybieram ufać, że wszystko się ułoży.

Wybieram cierpliwość i spokój.

Odpoczywanie jest w porządku.

Zdrowa aktywność też jest w porządku.

Wybieram równowagę między aktywnością a odpoczynkiem.

Wybieram zaufanie do mojego ciała.

Wybieram zaufanie do mojej intuicji.

Mogę wykorzystać ten czas

na lepszy kontakt ze sobą i ze swoim ciałem.

Bezpiecznie uwalniam teraz mój strach i niepokój,

Bezpiecznie uwalniam moją frustrację i poczucie bezradności.

Uwalniam poczucie winy,

Uwalniam poczucie zawodu,

uwalniam złość na siebie i na moje ciało.

Uwalniam przekonanie, że coś jest ze mną nie tak.

Wybieram rozluźnienie i spokój

na poziomie ciała, emocji i umysłu.

Wybieram zaufanie do mojego ciała.

W moim ciele stworzyłam mojemu dziecku jego pierwszy dom.

Dziękuję ci, moje ciało za te cudowności!

Oczekuję narodzin mojego dziecka z radością i spokojem!

Głęboki oddech!

Jestem wyczerpana bezsennymi nocami i codziennymi obowiązkami wynikającymi z macierzyństwa

Nawet, jeśli czuję ogromną frustrację i złość, bo jestem wyczerpana codziennymi obowiązkami, bezsennymi nocami i ciągłymi próbami realizowania potrzeb mojego dziecka, to i tak kocham siebie i pozwalam sobie czuć to, co czuję.

Nawet, jeśli jestem wściekła na siebie, na świat, na wszystko i na wszystkich dookoła, bo mam poczucie, że jestem w tym wszystkim sama i że nie umiem zadbać ani o siebie ani o moje dziecko, to i tak kocham siebie, pozwalam sobie czuć to, co czuję, wybaczam sobie i wybieram spokój.

Nawet, jeśli czuję się pusta w środku, wypalona i wyczerpana i nie mam na nic siły ani chęci, to pozwalam sobie czuć to, co czuję, kocham siebie, wybaczam sobie i wybieram spokój.

Czuję ogromną frustrację i złość.

Jestem wyczerpana bezsennymi nocami,
codziennymi obowiązkami
i ciągłymi próbami
realizowania potrzeb mojego dziecka.

Czuje się jak Syzyf.

Jestem wściekła na siebie,
na świat,

na wszystko i na wszystkich dookoła,
czuję, jakbym była z tym wszystkim sama.

Mam poczucie, że nie umiem zadbać ani o siebie,
ani o moje dziecko,
ani w ogóle o nic.

Czuję się pusta w środku,
wypalona i wyczerpana,
nie mam na nic siły ani chęci.

Macierzyństwo jest czasem tak strasznie trudne...
Moje dziecko cały czas czegoś potrzebuje.
Potrzebuje mnie, a ja nie mam mu z czego dawać.
Czuję się jakby pusta,
wyczerpana.
To rodzi we mnie frustrację i wściekłość.
A przecież ta mała istotka mnie potrzebuje,
potrzebuje miłości, przytulenia, uwagi –

jak każdy, tylko bardziej.
Czuję się winna.
Jak zadbać o siebie i o nią jednocześnie?
Potrzebuję o siebie zadbać.
Przecież z pustego i Salomon nie należy.
Daje sobie prawo, żeby czuć to, co czuję.
To są moje emocje,
moje odczucia i moje potrzeby.

Mam prawo czuć to, co czuję.
Wybaczam sobie moje nieprzychylne myśli,
wybaczam sobie moje braki.
Wybaczam sobie.
Uwalniam potrzebę karania się za to,
ze nie jestem wystarczająco dobrą matką.
Podświadomie wiem, że to nieprawda –

daję z siebie tyle ile umiem i tyle, ile mam.

Czasem mam po prostu za mało.

Tak to czuję.

Oddycham.

Uwalniam napięcie z ciała,

oddycham,

rozluźniam szczęki,

oddycham,

rozluźniam pięści,

oddycham.

Jestem dobrą mamą,

czasem po prostu nie jestem w zasobach.

Mam do tego prawo, jak każdy.

Uwalniam moją wściekłość i złość,

uwalniam bezradność i frustrację.

Uwalniam poczucie osamotnienia.

Otwieram się na przyjmowanie pomocy i wsparcia.

To w porządku nie być w zasobach.

To w porządku prosić o pomoc.

To w porządku słuchać siebie i zadbać o siebie.

To w porządku rezygnować z obowiązków,

na które nie mam obecnie siły.

To w porządku delegować zadania na innych.

Jestem w porządku.

Jestem dobrą mamą. (Głęboki oddech!)

Nie mam siły i czasu dla partnera

Mimo, że czuję się winna, bo codzienne obowiązki i zajmowanie się dzieckiem tak mnie pochłaniają, że nie mam siły ani czasu i czuję, że zaniedbuję mojego partnera, to akceptuję w pełni siebie i moje potrzeby i wybieram najlepsze rozwiązania dla nas.

Mimo, że jestem zawiedziona i rozżalona brakiem zrozumienia ze strony partnera, gdy ze zmęczenia i niewyspania nie mam ochoty na seks, to akceptuję w pełni siebie i moje potrzeby i wybieram najlepsze rozwiązania dla nas.

Mimo, że unikam seksu, bo boję się ponownego zajścia w ciążę a nie jestem gotowa na kolejne dziecko, to akceptuję w pełni to co czuję i wybieram najlepsze rozwiązania dla nas.

Codzienne obowiązki i zajmowanie się dzieckiem tak mnie pochłaniają,
że nie mam ani czasu, ani siły na nic.

Czuję, że zaniedbuję siebie i mojego partnera
ale też jestem zawiedziona i rozżalona
brakiem zrozumienia z jego strony,
gdy ze zmęczenia i niewyspania nie mam ochoty na seks.

Prawda jest też taka, że unikam seksu,
bo boję się ponownego zajścia w ciążę.

Nie jestem gotowa na kolejne dziecko.

Wolę unikać bliskości z partnerem,
bo boję się, że on będzie chciał czegoś więcej.

Wolę nie inicjować zbliżeń
a jednocześnie czuję się przez to winna.
Dziecko tak bardzo zmieniło naszą codzienność.
Ta codzienność wcale nie jest kolorowa...
Czuję się emocjonalnie odpowiedzialna za wszystkich

i taka tym wszystkim rozdarta...

Tak właśnie to czuję.

Otwieram się na to, żeby zaakceptować,
że nasze życie się zmieniło.

Codziennność z małym dzieckiem bywa różna.

Tak po prostu jest.

Każdy z nas radzi sobie z tym najlepiej jak potrafi.

Otwieram się na to, żeby znajdować najlepsze rozwiązania dla nas

Uwalniam moje poczucie winy za brak ochoty do zbliżeń

Uwalniam potrzebę obwiniania się i karania za to,

że nie mam sił ani zasobów na seks.

Uwalniam poczucie rozżalenia i zawodu wobec mojego partnera.

Wybieram spokój i otwieram się na jak najlepsze rozwiązania dla nas.

Uwalniam potrzebę brania całej odpowiedzialności

za wszystko, co dzieje się w naszej relacji

i otwieram się na jak najlepsze rozwiązania dla nas.

Potrzebuję łagodności i zaopiekowania

I sama to sobie daję.

Słucham siebie,

słucham mojego ciała,

akceptuję siebie

i kocham siebie.

jestem dla siebie dobra

– właśnie tak zdecydowałam!

Głęboki oddech!

Boję się wrócić do zbliżeń po porodzie

Mimo, że boję się wrócić do zbliżeń po porodzie, bo nie wiem, jak to będzie i boję się bólu, to kocham i całkowicie akceptuję siebie i otwieram się na moją seksualność na nowo.

Mimo, że unikam jakiegokolwiek bliskości z partnerem, bo boję się, że on będzie chciał czegoś więcej a ja nie jestem na to gotowa, to kocham i całkowicie akceptuję siebie i otwieram się na moją seksualność na nowo.

Mimo, że boję się wrócić do zbliżeń, bo trudno mi zaakceptować moje zmienione po porodzie ciało i czuję się niepewnie, bo - mimo zapewnień partnera – nie wiem, czy jestem dla niego atrakcyjna, to kocham i całkowicie akceptuję siebie i moje ciało i otwieram się na moją seksualność na nowo.

Dziecko tak wiele zmieniło w naszym życiu

i w naszej sypialni...

Wolę unikać jakiegokolwiek bliskości z partnerem,

bo boję się, że on będzie chciał czegoś więcej.

Nie jestem gotowa, żeby wrócić do zbliżeń,

bo nie wiem, jak to będzie,

boję się, że to będzie bolało.

Boję się, że to będzie dla mnie trudne.

Trudno mi zaakceptować moje zmienione po porodzie ciało

Nie mam pewności, czy wciąż jestem atrakcyjna dla mojego partnera.

Akceptuję, że mam takie wątpliwości.

Być może potrzebuję trochę więcej czasu,

przestrzeni i wyrozumiałości?

Mam do tego prawo.

Wszyscy potrzebujemy miłości, akceptacji i bliskości.

Jednocześnie bliskość to niekoniecznie seks.

Poczucie bliskości daje nam poczucie bezpieczeństwa.

Otwieram się na budowanie i wzmacnianie relacji z partnerem.

Możemy okazywać sobie miłość i czułość na wiele sposobów

- nie tylko w sypialni.

Możemy okazywać sobie, że jesteśmy dla siebie ważni

w drobnych gestach i ciepłych słowach

- nie tylko w sypialni.

Otwieram się na tę bliskość bez obaw.

Bliskość to nie tylko seks.

Otwieram się na powrót do zbliżeń, gdy będę gotowa,

w zgodzie z sobą, w klarownej komunikacji z partnerem.

Otwieram się na moją seksualność na nowo.

Uwalniam moje obawy i strach.

Uwalniam moją niepewność.

To naturalne, że ciało zmienia się po porodzie.

Tak po prostu jest.

Akceptuję zmiany w naszym życiu i w naszej sypialni.

To naturalne, że po urodzeniu dziecka nasze życie wygląda inaczej.

A przecież inaczej nie znaczy gorzej.

Te zmiany mogą być zmianami na lepsze!

To zależy tylko od nas.

Akceptuję zmiany w naszym życiu i w naszej sypialni.

Akceptuję siebie

i otwieram się na moją seksualność na nowo!

Głęboki oddech!

ZAKOŃCZENIE

Zdaję sobie sprawę, że powyższe rundki nie wyczerpują tematu. Mówiąc szczerze, układając tego e-booka przychodziły mi do głowy coraz to nowe pomysły na kolejne rundki, ale idąc tym tropem, mogłabym go nigdy nie ukończyć.

Mam nadzieję, że choć część materiałów okazała się dla Ciebie pomocna. Jeśli czujesz w nich wartość, podziel się nimi tak, jak ja się tym podzieliłam. Niech jak najwięcej osób skorzysta z dobrodziejstw, jakie daje EFT.

Z serca do serca

Beata Grześkowiak
Doula Duszy
www.soula.pl