

Ghid de autocunoastere in perioada pre- si postnatala

Introducere

Aceasta perioada este una dintre cele mai transformatoare din viata ta, cu multe schimbari fizice, emotionale si psihologice. Acest ghid te ajuta sa te conectezi cu tine insati, sa intelegi mai bine emotiile si sa-ti sustii echilibrul interior prin exercitii simple de jurnal si reflectie.

Partea 1: Inainte de nastere - conecteaza-te cu tine si cu bebelusul

Exercitiu 1: Scrie o scrisoare catre bebelusul tau

Cum te simti acum? Ce asteptari, temeri sau sperante ai pentru voi doi? Scrie liber, fara sa te judeci.

Exercitiu 2: Intrebari pentru jurnal

- Ce schimbari observ in corpul meu? Cum le primesc?
- Ce emotii simt cel mai des? Cum le pot onora?
- Ce asteptari am legate de maternitate si cum ma pot pregati pentru ele?

Partea 2: Dupa nastere - acceptare si vindecare

Exercitiu 3: Reflecta asupra primei saptamani/luni

- Ce momente m-au surprins placut?
- Ce situatii au fost mai dificile decat ma asteptam?
- Cum pot cere ajutor si sprijin?

Exercitiu 4: Intrebari pentru jurnal

- Cum ma simt in relatia cu bebelusul meu?
- Ce ma ajuta sa ma simt mai echilibrata?
- Ce aspecte ale maternitatii vreau sa explorez sau sa schimb?

Sfaturi pentru folosirea ghidului

- Alege un moment linistit, fara graba zilnica, pentru a scrie.
- Fii blanda cu tine, fara sa te judeci pentru ganduri sau emotii.
- Revino la exercitii ori de cate ori simti nevoia sa te reconectezi cu tine.