

Schwangerschafts- Tagebuch



Von :

Seit diesem Tag weiß ich, dass ich schwanger bin:

So habe ich mich gefühlt, als ich davon erfahren habe:

Was verändert sich jetzt für mich, wo ich (erneut) Mutter werde?

Was brauche ich, um gestärkt in diesen neuen Lebensabschnitt zu gehen? Und was brauche ich NICHT?

Wie kann ich mein inneres Mädchen noch einmal ehren? Welche Qualitäten von ihr nehme ich mit ins Muttersein?

Intuition und Urvertrauen – Integrationsfragen

In welchen Bereichen vertraue ich meinem Körper schon?

Wo brauche ich noch Bestätigung von außen, um den Zeichen meines Körpers Glauben zu schenken?

In welchen Situationen während meiner Schwangerschaft(en) bin ich gegen meine Intuition gegangen und habe etwas gemacht, was eigentlich nicht stimmig für mich war?

Basieren die Entscheidungen, die ich für meine Schwangerschaft und Geburt getroffen habe, auf meinem inneren Gefühl oder auf Erwartungen von außen?

Wie würde ich meine Schwangerschaft leben, wenn ich nur nach meinem Gefühl gehen würde?

Mein Garten von Dingen, die mir guttun



Kontakt zu meinem Kind

So gehe ich bewusst in Kontakt mit dir, meinem kleinen Kind im Bauch:

Weiß ich vielleicht dein Geschlecht? Du wirst ein...

Diese Namen gefallen mir für mein Kind:

Mein Körper

Das hat sich schon verändert:

Vor dieser eventuell bleibenden Veränderung habe ich Angst (und das ist okay!):

Das möchte ich meinem wundervollen, starken und lebensspendenden Körper sagen:

Die Geburt

Hier möchte ich gebären:

Mit diesem/diesen Menschen möchte ich gebären:

Wie sehr kann ich mit jedem dieser Menschen ganz ich selbst sein?

Meine Traumgeburt (geschrieben oder gemalt):

Vorbereitung auf das Wochenbett

Diese Dinge wünsche ich mir für mein Wochenbett:

Das kann ich tun, um sie umzusetzen:

Wie ist meine Beziehung zu Ruhe? Fällt es mir schwer, nichts zu tun?
Und wenn ja-warum ist das so?

Was ist mir wirklich wichtig für das Ankommen meines Kindes im
Leben? Wie kann ich diese Dinge schon im Wochenbett etablieren?

Platz für Erlebnisse, Gedanken und Gefühle

Copyright: Joana Beaino

Hebamme

Expertin für Ganzheitliche Frauengesundheit

Instagram: @mondgezeiten.joanabeaino

