

Adventní kalendář pro těhotné

24 malých chvil klidu pro tebe a tvé miminko

TěhoDuše

1

Polož dlaň na břicho a řekni miminku: „Vítám tě, malý zázraku.“ Zůstaň chvíli a vnímej spojení.

2

Udělej si 5 hlubokých nádechů. S každým výdechem pusť jednu starost. Dýchej pomalu a vědomě.

3

Napiš si 3 věci, za které jsi dnes vděčná. I maličkosti se počítají – teplá postel, úsměv, pohyb miminka.

4

Dej si teplý čaj a 10 minut jen tak seď v tichu. Bez telefonu, bez povinností. Jen ty a klid.

5

Řekni si nahlas: „Jsem dost dobrá přesně taková, jaká jsem.“ Opakuj, dokud tomu neuvěříš.

6

Projdi se venku alespoň 15 minut. Vnímej přírodu – barvy, zvuky, čerstvý vzduch. Nech mysl odpočívat.

7

Zavolej nebo napiš někomu blízkému, kdo ti dělá radost. Spojení s milovanými hřeje u srdce.

8

Dej si relaxační koupel nebo namaž břicho olejem. Tvé tělo si zaslouží laskavou péči.

9

Poslechni si uklidňující hudbu nebo meditaci. Zavři oči, polož ruce na břicho a nech se unášet.

10

Udělej něco kreativního – nakresli, napiš, vybarvi. Nemusí to být dokonalé, jde o radost z tvorby.

11

Pusť si oblíbený film, zachumlej se do deky a dopřej si odpočinek. Dnes máš povoleno lenořit.

12

Řekni partnerovi nebo někomu blízkému jednu věc, kterou na něm oceňuješ. Vděčnost posiluje.

13

Představ si, jak držíš miminko v náručí. Jak voní, jaký je ten pocit. Nech tu lásku proudit.

14

Napiš miminku krátký dopis – jak se na něj těšíš a co mu chceš dát. Bude to vzácná vzpomínka.

15

Dopřej si oblíbenou zdravou dobrotu bez výčitek. Vychutnej každé sousto. Zasloužíš si to.

16

Vytvoř si seznam věcí, které tě uklidní v těžký den – hudba, čaj, objetí. Schovej si ho.

17

Zkus 5 minut lehkého strečinku nebo jógy. Tvé tělo dělá úžasnou práci a zaslouží si péči.

18

Vzpomeň si na moment, kdy jsi byla silná. Tu sílu máš v sobě stále. Zvládla jsi a zvládneš.

19

Řekni NE jedné věci, která ti bere energii. Chránit sebe znamená chránit i miminko.

20

Pojmenuj jednu svou obavu nahlas a pak ji pusť. Je to jen myšlenka, ne realita.

21

Nakresli nebo napiš, co si přeješ pro miminko. Jaký život a lásku mu chceš předat.

22

Pokaždé, když se dnes uvidíš v zrcadle, usmívej se na sebe. Tvůj úsměv je krásný.

23

Připrav si útulné místo – polštáře, deka, svíčka. Tvé hnízdo, kde se cítíš bezpečně.

24

Polož ruce na srdce a břicho. Dýchej. Jsi součástí zázraku života. Veselé Vánoce!