A Beautiful Balance
cursussen, fysio- en Cesartherapie
rondom zwangerschap

Werkblad bij les 1

Bewustwording kwaliteiten & leerpunten en positieve mindset

Hier kun je voor jezelf de antwoorden opschrijven wat jij voor jezelf ont-dekt hebt n.a.v. de audio bewustwordingsoefening kwaliteiten en leerpunten:

1. Wat heb je al in huis?
   (Bewust worden)

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

2. Hoe kun je daarvan gebruik maken?
   (Praktisch)

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

3. En hoe kun jij focussen op wat goed gaat, waar jij goed in bent?
(Mind training)

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

4. Word je bewust van gedachten, overtuigingen, emoties, denkbeelden ('mindset') t.a.v. bevallen. Denk hierbij bijv. ook aan de verhalen over en de ervaring van de bevalling die je hebt gehoord van jouw eigen moeder, zus, vriendin, of je eigen eerdere bevallingservaring.

   Schrijf deze hiernaast alvast eens op. Praat er ook eens samen met je partner over en je kunt er samen ook eens over sparren en bewust worden van hoe jullie beiden tegen bevallen aankijken en hoe je elkaar daarin positief kunt ondersteunen. Doe dit zonder oordeel, wees mild en vriendelijk.
   (beoefening Mindfulness)

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-