



162

163

164

166

168

שבוע 6- עד הלידה: תכנית תרגול שבועי

עד הלידה: תכנית תרגול שבועי

הסבר על תהליכי השבוע

איך דולה יכולה לעזור לי?

יומני תהליך

רחלי: מלך שהדולה שלי קראה את "המדריך למלווי הלידה"!

קורס ההכנה ללידה שלקחתי לפני שהצטרפתי לנוסחה נתן לי מענה פיזי אך לא רגשי. ככל שהתקדם ההריון הרגשתי שמפלס החרדה שלי עולה מיום ליום. **חיפשתי כלים להתמודד עם החרדה.**



שמעתי מחברה המלצה חמה על הנוסחה. רכשתי את הקורס והורדתי את כל התהליכים. נהייתי בכל חודשי ההריון מההרפיות ונרדמתי איתם כל ערב.

שיננתי את כל הכלים שנתת, כולל בניית מקום מיוחד ברחם, ירידה במעלית השקופה וחיבור לתינוקת שלי ברחם. הרגשתי ברת מזל שהצלחתי להתחבר ככה לתינוקת שלי.

הכנתי חזון לפרטי פרטים. אימנתי את המח שכך יהיה.

יום הלידה הגיע בהפתעה, היתה ירידת מים באמצע בדיקה ופינו אותי באמבולנס. **למרות שדברים התחילו באופן שונה, שיננתי לעצמי את ההרפיות.** לא האמנתי שאחזיק מעמד בלי הרדמה עד פתיחה מתקדמת אך הפתעתי את עצמי. תרגול התנוחות מיוגה ומהחבורת של הנוחסה עזרו לי, ושמחתי לדעת שהגוף יודע את העבודה.

בלחיצות היו לי הרבה חששות שהתחלפו בדברי חיזוק מהדולה.

למזלי, הדולה שלי קראה את החוברת של הנוסחה, ובכל פעם שביטאתי חשש, היא חזקה אותי עם משפטים משם.

היו לי קרעים פנימיים בשלב הפוסט לידה, **ברגעים של אחרי לידה לקחתי את ה3ק3 והקשבת ל כל התהליכים, הקשבת, נרגעתי.**

למרות שהלידה כביכול הסתיימה, הרגשתי שהתהליכים הם כלי בר שימוש לכל דבר בחיים ושמחתי

אחרי הלידה עזרת לי לעבד את הלידה, ואני מאוד מודה על התהליך של "עריכת סרטון הלידה". לפעמים כשקורה כמו שרציתי אך לא בדיוק כמו שרציתי, אני אני מבטלת את ההישגים שלי. התהליך עזר לי לראות את כל נקודות החוזק שלי בלידה. גיליתי שהצלחתי לבטא את עצמי בלידה. **קלטתי שהתינוקת שלי באה ברוגע כמו שרציתי ולא בהיסטריה כמו שחששתי.** למדתי איך לעבוד על אותם נקודות שלא הייתי מרוצה מהם ללידה הבאה.

אני מאחלת לכת שתפיקו מהקורס את מה שאני הפקתי,

אמני, רחלי

*תמונה הוחלפה לשמירה על פרטיות

צד אחרי הלידה: תכנית תרואל שבוצי

יום	תראיל	הסבר	נצעה!
א'	לחזור על החלקים בחוברת ההדרכה שאהבת. לגזור/להדפיס את הדפים ולשמור אותם יחד עם חוברת ההדרכה ללידה ולמלווה הלידה. המשיכי לאכול דיאטה מאוזנת ושייק ירוק ליום ולעשות את מתיחות להריון בתנאי שהכל תקין איתך ועם תינוקך. וודאי שסיימת את תכנית הלידה ודיברת עליו אם הרופא או מיילדת שלך.	נותן מידע על תגובת האוקסיטוצין והכנות ללידה.	
ב'	להאזין לתהליך מקום מיוחד ברחם, למלא יומן תהליך ביום 168 ולכתוב בפייסבוק "עשיתי את תהליך מקום מיוחד ברחם!"	את מחזקת את המקום המיוחד ברחם ומעמיקה את החיבור לתינוקך.	
ג'	להאזין לתהליך "חיבור למקור" משבוע 3, למלא יומן תהליך בעמוד 169 ולכתוב בקבוצה בפייסבוק, "עשיתי את תהליך חיבור למקור!"	את מחזקת את ההרפיה ואת מילת מפתח שמאפשר לך להתחבר אוטומטית למקור שלך.	
ד'	להאזין לתהליך "אוצר מילים ללידה" משבוע 4, למלא יומן תהליך בעמוד 170 ולכתוב בקבוצה בפייסבוק, "עשיתי את תהליך אוצר מילים ללידה!"	את מחזקת את תגובת האוקסיטוצין שלך בטכניקה חדשה של לחיצת יד	
ה'	להאזין לתהליך "התמסרות ללידה" משבוע 5 ולמלא יומן תהליך בעמוד 171 ולעדכן את החברות בפייסבוק איך היה.	את מחזקת את מילת מפתח חדשה: "מתמסרת" שמאפשרת לך לכנס לאותה הרפיה שאת עשוה בעצמך עם טכניקת הלב בטן שלך, משהאו שמקצר את הכניסה להרפיה בלידה.	
ו'	להאזין לתהליך "חיבור למקור" משבוע 2, למלא יומן תהליך 172 ולכתוב בקבוצה בפייסבוק, "עשיתי את תהליך חיבור למקור!"	את מחזקת את ההרפיה ואת מילת מפתח שמאפשר לך להתחבר אוטומטית למקור שלך.	
שבת	להאזין לתהליך שחרור פחדים, למלא יומן תהליך בעמוד 173 ולעדכן בפייסבוק איך היה.	את לומדת איך לשחרר את הפחדים שלך לגבי לידה ולתת להם להתחלף בחזון החיובי שלך.	
כל יום	לתרגל תגובת "הרפיה ללידה בעיניים פתוחות" (בפרק 3 בעמוד 76) 6 פעמים ביום עם הכוונת האוקסיטוצין בגוף (פרק 4 בעמוד 110)	את מתכנתת את חכמת הגוף לכנס להרפיה ולכוון את תגובת האוקסיטוצין למקום שאת רוצה שהוא יהיה. מאוד חשוב ועוזר בלידה!	
יום ב', ד', ו'	תני למלווה הלידה לקרוא לך את התהליך "תגובת אוקסיטוצין בלחיצת יד" מהמדריך למלווי הלידה בעמוד 186.	תרגול התהליך הקצר הזה עוזר לתכנת את חכמת הגוף להגיב בהרפיה מלאה למילה מתמסרת ולקול של מלווה הלידה שלך, דבר שתיהנו ממנו בלידה ויתן תוצאות מידיות.	
כל יום (2)	להאזין לתהליך 6, "אמונות תומכות להריון" (משבוע 2)	חשוב להקשיב כל יום לפני השינה, או כשאת בנסיעה, מסדרת את הבית, נמצאת עם הילדים או בכל זמן אחר. זה התהליך היחיד שאפשר להקשיב לו גם בנהיגה.	

לאחר הלידה, יש להאזין לתהליך מספר 14, צריכת סרטון הלידה.





חשוב לחזק את האמונה שלך ובכלים שתומכים בלידה האוהבת והמהנה שלך כל יום. הקדישי זמן קבוע כל יום להאזנה לתהליכים מעכשיו ועד ללידת התינוקת שלך.

אין להשתמש בתהליכי הלידה: "פריחה מלאה" ו"החלקה החוצה", כדי להתכונן ללידה. יש להשתמש בהם רק כשאת מתקרבת לזמן הלידה (אחרי 38 שבועות) וגם בזמן הלידה כמובן. תוכלי גם להאזין לאמונות תומכות ללידה כשאת מרגישה שמתחילים גלי לידה כדי לשמוע אמונות חיוביות ותומכות לגבי יום הלידה שלך.

ערכם של תהליכי הלידה לא יסולא בפז.

1. תוכלי להתחיל להקשיב לתהליך "פריחה מלאה" כדי להתחיל את זמן הלידה, כדי לייצב את קצב גלי הלידה (במצב שהם לא סדירים), אם את צריכה יותר רוגע והרפיה ובמיוחד כשגלי הלידה קרובים אחד לשני ועוצמתיים ובמיוחד בנסיעה לבית חולים או מרכז לידה! זה מכניס אותך להרפיה, מעמיק את ההרפיה ועוזר לך להשתמש בכלים שלמדת ותרגלת. זה מתייחס להיום כאל "יום הלידה", אז השתמשי בזה רק כשאת קרובה ללידה! במיוחד אם חווית גלי טרום לידה.
 2. התהליך "החלקה החוצה" הוא התהליך השני. התחילי לשמוע אותו כשיש לך תחושות שמצביעות על זה שהגיע הזמן להחליק את תינוקך החוצה. זה מאפשר לך להישאר בטוחה, שלווה ונינוחה ולעבוד בצורה טבעית ואפקטיבית עם התינוקת שלך, חכמת הגוף שלך, למצוא תנוחות נוחות ולעבוד יחד עם גלי החלקה החדשים, כדי להחליק את תינוקך למטה והחוצה בשימוש כלי הנוסחה. את יכולה להקשיב להחלקה החוצה וגם לזוז, לדבר ולשמוע את המטפלים וצוות הלידה. האזיני לתהליך בזמן החלקה ויהיה לך הרבה יותר קל ונעים בשלב השני של הלידה!
- זכרי להמשיך לתרגל את ההרפיה ללידה בעיניים פתוחות ואת הכוונת האוקסיטוצין שלך לפחות 3 פעמים ביום. זה לא משנה איך את מרגישה: את פשוט צריכה לתרגל כניסה להרפיה, הדלקת כפתור האהבה במצב ביניים ופתיחת העיניים. כשאת מתרגלת בעיניים פתוחות יכול להיות שתרגישי את ההרפיה או שלא. ככל שאת יותר מתרגלת, תרגישי יותר בנוח להשתמש בהרפיה ובאוקסיטוצין בזמן הלידה וזה מאוד יעזור. הכוונת האוקסיטוצין מאוד עוזרת לבדיקות פנימיות ופרוצדורות אחרות. בנוסף, את יוצרת תנאים אידיאליים ברחם לתינוקך בזמן התרגול, ואין מצב של יותר מדי טוב כאן!
3. התהליך "עריכת סרטון הלידה" הוא תהליך חשוב מאוד שעוזר לך לעבד נכון את אירוע הלידה. בתהליך תלמדי איך לשמר את החלקים הטובים של הלידה, וגם תלמדי לערוך ולשנות את מה שהיית רוצה לשפר. מומלץ מאוד!

אני נהנית לתרגל את ההרפיה ללידה בצ'יניס פתוחות ואת הכוונת האוקסיטוצין
עלי ככל יום!

חזרות ליום הלידה

תוכלי גם לעשות חזרות ללידה עם צוות התמיכה שלך ללידה. קחי זמן כדי לתרגל בכאילו 10 גלי לידה, עם מוסיקה מרגיעה ואורות עמומים. תרגלי כניסה לתנוחה אחרת עם כל גל שני, כניסה להרפיה מוחלטת בכל תנוחה חדשה, כשאת הולכת למקום המיוחד שלך ברחם ומשתמשת בכפתור האהבה שלך. הכיני את כדור הלידה ובקבוק מים. תוכלי להסתכל בחוברת למלווי הלידה בעמוד 199 לרעיונות נוספות לתרגול תנוחות.

- תוכלי לשכב או לשבת בהתחלה, לכנס לתנוחה נתמכת וכשגלי הלידה "מתחילים" השתמשי בטכניקת הלב בטן שלך, הדליקי את כפתור האהבה, כנסי להרפיה מלאה, וכווני את האוקסיטוצין שלך למטה לגב התחתון, לצוואר הרחם ולפריניאום. אמרי לעצמך "יותר ויותר רפויה בכל נשיפה שאני נושפת" כשגל התרגול הסתיים, העבירי את כפתור האהבה למצב ביניים, מרפה יותר ונושמת את האוקסיטוצין שלך

לבטן התחתונה, לגב, לצוואר הרחם ואזור הפריניאום. אמרי לעצמך, "יותר ויותר רפויה ומשוחררת עם כל נשיפה שאני נושפת". אחרי שהגל תרגול שלך הסתיים, העבירי את הכפתור שלך למצב ביניים כדי שתוכלי לשנות תנוחות, וקחי לגימות מים בין הגלים.



- בעמידה או הליכה. התחילי בתנוחה נתמכת (בשכיבה או ישיבה), בין גלי לידה הדליקי את הכפתור שלך עם טכניקת הלב בטן או המילה מתמסרת. לחצי לחיצה ארוכה וספרי 1...2... כדי להעביר למצב ביניים ואז תוכלי לקום ולזוז. כשמתחיל גל לידה, סגרי את העיניים, השאירי את הכפתור במצב ביניים, ורדי במעלית השקופה שלך מקומה 7 בגוף עד קומה 1, מרפה ומשחררת יותר ויותר עד שהגל נגמר. אז תוכלי לפתוח את העיניים ולהגיד לעצמך "יותר ויותר רפויה ומשוחררת בעיניים פתוחות" את תוכלי לזוז שוב ולשנות תנוחות יכול להיות שתרצי להישען על אחד ממלווי הלידה שלך, להיתלות מסביב לצוואר של מלווי לידה יאפשר לך להיות בהרפיה הכי עמוקה שאפשר בתנוחה של עמידה. בכל פעם שמתחיל גל לידה, תוכלי להיתלות ולהוסיף תנועות שמרגישות לך טוב.
- עזרה ממלווי הלידה: תוכלו לתרגל כמה גלי לידה בשיתוף יותר פעיל של מלווי הלידה. סכמו מראש על סימן שתנני למלווה הלידה שמשמן תחילת גל תרגול, כמו תנועה ביד או אמירה חיובית כמו "אני מקבלת את הגל הזה באהבה וכיף" (כמובן שתשתמשי בסימנים רק כשהכפתור שלך נמצא במצב ביניים!) ואז תני למלווה הלידה להגיד לך "מתמסרת", ולהשתמש בכלים למלווה הלידה בעמוד 196 במדריך למלווה הלידה, ללחוץ לך בעדינות ביד ותוכלו אפילו לעשות את התהליך "תגובת אוקסיטוצין בלחיצת יד" בחזרות ללידה שלכם. תעשו גם חזרה עם כמה גלים על כדור הפיזיו כשאת נשענת קדימה מעל כריות בגלי הלידה ומנענעת את האגן בין גלים עם כפתור האהבה במצב ביניים כשאת מנענעת.
- שימוש בתהליך של הנוסחה. תעשו חזרה בכמה מהגלים עם התהליך "חיבור למקור" והמשיכי לשנות תנוחות בכל גל שני. וודאי שכפתור האהבה שלך במצב ביניים, לא משנה מה נאמר בתהליך, לפני שאת קמה ומסתובבת. השתמשי בהרבה כריות, והתמקדי בלהיות ממורכזת, רפויה ומשוחררת ככל שניתן בגלי הלידה של 60 שניות, שלוה במקום המיוחד שלך ברחם. תוכלי גם לשמוע את התהליך "מקום מיוחד ברחם" או את התהליך "חכמת הגוף".

הימנעי מתרגול עם תהליכי הלידה אחרי 38 שבועות אלא אם כן את רוצה לראות את התינוקת שלך בקרוב. יש שם תהליכים שקשורים בלידה עצמה וחכמת הגוף שלך יכולה לקחת את זה ברצינות!

אחרי כל גל תרגול של 60 שניות, קחי לגימות מים כשכפתור האהבה שלך במצב ביניים. המטרה שלך זה להיות הכי נינוחה, רגועה וממוקדת שאת יכולה בכל תנוחה שאת בוחרת. חשוב לשנות תנוחות כדי ללמוד להרפות בכל מיני תנוחות.

זכרי – כשכפתור האהבה שלך מופעל במצב רגיל, את רפויה ומשוחררת לחלוטין! את כל כך רפויה ומשוחררת שאת בכלל לא רוצה לזוז!

כשאת מסיימת כבי את כפתור האהבה.

פעם בשבוע מעכשיו ועד הלידה, דמייני את לידת התינוקת שלך. יש לך זמנים בתהליכים שאת מדמינת את הלידה וזה גם יתמוך בך הרבה יותר כשתיקחי כמה דקות ליצור את הלידה שאת רוצה בעיני רוחך. השתמשי בעמוד 115 בפרק 4 כדי לעזור לך לדמיין את הלידה שלך. היי נוכחת שם בכל כולך, במקום לראות או להסתכל מבחוץ. כשאת יכולה לראות לדמיין או להרגיש את עצמך יולדת בצורה קלה נינוחה ואוהבת, תאמיני שאת יכולה והאמונות האלו תומכות בך בזמן הלידה. הדמיון שלך מאפשר לך לעשות חזרות ולתכנת את חכמת הגוף שלך להגיב כמו שאת רוצה כדי שביום הלידה, את מגיבה בצורה שאת רוצה באופן אוטומטי. את יכולה ליצור שוב ושוב את הלידה שאת רוצה וזה יהפוך למציאות שלך. חכמת הגוף שלך פועלת הפוך: את מזינה אותה בחזון חיובי והיא מגשימה אותה עבורך, בלידה אוהבת ומהנה! הזיני את חכמת הגוף שלך בחזון ואמונות חיוביות, כדי שתהיה לך לידה טובה!

יכול להיות שתרצי לגזור/להדפיס את העמוד "לדמיין את הלידה שלך" מהחוברת ולתלות אותה במקום בולט לעין די להזכיר לך להתמקד ולהזין את עצמך וחכמת הגוף בכל מה שיכול להסתדר מציון בלידה במקום הפוך.



דולה יכולה לוודא שמכבדים את תכנית הלידה שלך, לתמוך בך ולעזור לך להיות יותר נינוחה וללידה להתקדם. הדרך הכי טובה שהדולה שלך יכולה לעזור לך זה בלמוד את הפילוסופיה, טכניקות, תהליכים ומילות מפתח של הנוסחה. דולות לומדות יותר איך לפעול במישור הפיזי כדי לאפשר לאישה יולדת להישאר נינוחה, ושימוש בהרפיה ודמיון מודרך מצריך פחות פעילות פיזית חיצונית ויותר התכנסות פנימה ושימוש במילות המפתח וכלים שחכמת הגוף מתוכנת להגיב אליהם. אימהות הנוסחה יכולות להשתמש בתנוחות זקופות, זה יותר כדי לעזור להתקדמות או לירידה של התינוקת ולא לשמור על נינוחות. אם הדולה שלך לא מכירה איך עובדת הנוסחה, היא תוכל פחות לעזור בדרכים שאת צריכה כדי ללדת עם הרפיה ודמיון מודרך.

תוכלי להראות לדולה שלך את חוברת ההדרכה של הנוסחה ולהסביר לה את כפתור האהבה שלך, מילות המפתח "מקור" ו "מתמסרת" ו"תגובת אוקסיטוצין בלחיצת יד". היא יכולה ללמוד את אוצר המילים שלך ללידה בפרק 4 בעמוד 117 ואת העזרים ללידה מהמדריך למלווי הלידה. תוכלי גם לתת לה לשמוע חלק מהתהליכים שלך כדי שהיא תוכל להבין מה את לומדת מהם. חזרות ליום הלידה עם מלווה הלידה והדולה שלך גם יכולה לעזור. הצעות לחזרות בעמוד 164.

שאלות לשאול את הדולה:

- איפה למדת ומה ההסמכה שלך?
- כמה זמן את תומכת לידה ובכמה לידות השתתפת?
- האם יש לך ניסיון בשימוש דמיון מודרך ללידה, ואם כן, פרטי?
- כמה מפגשים התמיכה כוללת? האם יש מפגשים לפני לידה ומפגש אחרי?
- האם היית מוכנה לקרוא וללמוד את כלי הנוסחה ללידה אוהבת ומהנה שאני משתמשת בהם כדי לעזור לי איתם בלידה?
- איך את מתארת את התפקיד שלך בצירים (גלי לידה) ובלידה שלי? מה תעשי?
- האם יש לך עוד שירותים שאת נותנת או הכשרה בתחומים אחרים כמו תמיכה בהנקה, עזרה בטיפול בתינוק, הכשרה בתחומי רפואה משלימה, וכן הלאה.
- מתי את מגיעה בלידה? האם את מגיעה לבית בהתחלת הלידה או רק לבית החולים?
- האם יש לך 2 המלצות מנשים שתמכת בהם בלידה שאוכל להתקשר אליהם?
- באיזה סוגי לידות השתתפת? איך היו החוויות שלך בלידות טבעיות כמו שאנחנו מתכננים?
- השתתפת בלידות במקום שאנחנו מתכננים ללדת? איך היחסים שלך עם הצוות שם?
- מה הגישה שלך ללידה ולתמיכה בנשים ומלווי הלידה שלהם בזמן הלידה?
- מה היית מגדירה כחלק הכי חשוב בתפקיד שלך?
- האם יש מגבלות לזמינות שלך, והאם יש לך מישהי שמגבה אותך בזמנים שאת לא זמינה? קרה שהשתמשת בה? איך היה? אפשר לפגוש אותה?
- אפשר להתקשר אליך לפני ואחרי הלידה עם שאלות?
- מה ההשקעה הכספית ומה נכלל בה?

חשוב: גם כאן חכמת הגוף שלך יכולה לעזור לך. שאלי את חכמת הגוף שלך אם את מרגישה בנוח עם הדולה ואם יש ביניכן כימיה טובה והשקפות דומות לגבי לידה.

דולות יכולות ללמוד לעזור עם הנוסחה בדרכים הבאות:

- ללמוד ולתרגל את השפה, הכלים ומילות המפתח של הנוסחה לפני הזמן איתך ועם מלווה הלידה שלך, בלפחות חזרה אחת ללידה.
- ללמוד ולהשתמש בכלים של הרפיה איתך במיוחד בשלב ההתמרה.
- לעזור לשחרר פחדים ולהתמקד בחזון.
- להקריא לך את התזכורות לשימוש בכלי הנוסחה ו/או להחליף את מלווי הלידה כשהם עייפים.

- לשמש חוליית חיבור ביניכם לבין צוות בית החולים ולשמור על אווירה שקטה, מבודדת וחשוכה עם מינימום של הפרעות.
- לעזור לך לשנות תנחות או להתפנות מיד אחרי שמסתיים גל לידה ולעזור לך להישאר בהרפיה כשאת מגיעה עם כלים ללידה וכפתור האהבה שלך.
- לדעת שבשימוש דמיון מודרך ללידה, נינוחות פיזית מתקבלת על ידי התכנסות פנימה והרפיית שרירי הלידה עם תגובת האוקסיטוצין. השימוש בשינוי תנחות ותנחות זקופות הוא בעיקר כדי לאפשר לתינוקת למצוא תנוחה טובה ולרדת ולא לנינוחות פיזית.

זכרי שתפקידך להכין את עצמך היטב עם כלי הנוסחה, להיות מחוברת למהות המיוחדת שלך ואז לסמוך על חכמת הגוף שלך ולזרום עם כל תפנית שהלידה שלך לוקחת. דעי שהלידה שלך היא מתנה נפלאה שתהיה מדויקת למה שאת צריכה לחוות וללמוד כדי לצמוח כאישה ואמא. למרות שאני חוויתי לידה בלי כאב, את לא חייבת חווית נטולת כאב לחלוטין כדי ליהנות מלידה אוהבת. גם אלה שחוות קצת אי נוחות בשלב האחרון של הלידה, יכולות להתמודד בקלות אם הן תרגלו את כלי הנוסחה בהתמדה! אם את מאבדת את זה לכמה דקות תמיד תוכלי לחזור להרפיה ולדמיון המודרך שלך. בשביל זה יש לך את כלי ההרפיה: לחיצת יד, המילה "מקור" וירידה במעלית השקופה שלך כשאת סופרת כל קומה משבע בכתר ועד שתיים או אחת והולכת למקום המיוחד שלך ברחם. האמיני בחכמת הגוף ובתינוקת שלך ותני להם להנחות אותך במהלך הלידה. לידה זה טכס מעבר מרגש, יצירת מופת שלך ופרי ההשקעה שלך בהכנה ללידה. זו התחלה חדשה אוהבת ועוצמתית! יתכן שתחוו רגשות ותחושות עוצמתיות ממה שאת רגילה במהלך שלבי הלידה: בפריחה, בהחלקות ובמפגש עם התינוקת לאחר הלידה. קבלי את תרבות הרגשות העוצמתיות שנובעות מקוקטייל האקסטזה שהגוף משחרר בלידה כחלק מהמסע המופלא שלך ביצירת לידה אוהבת ומהנה. הסכימי לחוות את עוצמת הלידה בצורה אוהבת ומחוברת שמביאה לך את התינוקת שלך בצורה חסרת מאמץ. האמונה והציפייה החיוביים שלך, והמהות המיוחדת שבחרת ללידה, מכוונים ויוצרים את החוויה שלך אז שמרי עליהם!

ככל שאת מתקרבת לזמן הלידה, הגבירי את הקשב פנימה לחכמת הגוף ולתינוקת שלך. תני להם להנחות אותך בליה. דעי שהכוחות והכלים ללידה אוהבת ומהנה כבר הפכו לחלק ממך דרך התרגול היומי שלך. תלדי מבפנים, חווה את הלידה יחד עם התינוקת שלך. יש לך את כל התשובות בפנים ותוכלי תמיד לשאול את חכמת הגוף שלך או את התינוקת שלך במקום המיוחד ברחם כשיש לך שאלה או חשש.

אנחנו מחכים לשמוע, לראות, ולהתרגש מסיפור הלידה שלך. סיפור הלידה שלך יכול לעורר השראה בעוד נשים ולעודד אותם גם לקחת את הצעדים הנדרשים כדי ליצור את הלידות האוהבות והמהנות שלהם. שתפי אותנו בלידה שלך עם תמונות, מצגות וסרטונים מהלידה שלך בקבוצה בפייסבוק או למייל birthlovenjoy@gmail.com. כשאת מצליחה להשתמש בחכמת הגוף שלך וליצור את הלידה שאת רוצה, זה לא פחות מנס בעינינו וחשוב לנו לפרסם את הניסים הללו כדי שעוד נשים יוכלו לקבל אומץ והשראה להביא את התינוקות שלהם לעולם בצורה אוהבת ומהנה יותר. אם תרצי ותסכימי, תוכלי גם להוות השראה ודוגמא לנשים וזוגות אחרים שחושבים על לידה אוהבת ומהנה. נשמח גם לקבל סיפורי לידה מהזווית של מלווה הלידה/האבא.

תודה רבה על השיתוף שלכם.

תיהנו מהלידה האוהבת שלכם!



המשיכי את המשפטים הבאים בלי לעצור, לחשוב או להרים את העט מהדף ותני לכל מה שעולה להישפך החוצה על הנייר. כשאת מסיימת שאלה עברי הלאה מיד לשאלה הבאה והמשיכי לכתוב בלי להפסיק. עצרי רק אחרי שסיימת לכתוב.

כשהתחלתי את התהליך הרגשתי:

כסיומתי את התהליך הרגשתי:

מה עצבר עלי בתהליך היה:

למדתי שהמקום המיוחד שלי ברחם:

המכש בילי לבין תינוקי היה:

תינוקי היקר/ה, אחרי מה שלמדתי וחוויתי בתהליך אני מבטיחה לך e:



המשיכי את המשפטים הבאים בלי לעצור, לחשוב או להרים את העט מהדף ותני לכל מה שעולה להישפך החוצה על הנייר. כשאת מסיימת שאלה עברי הלאה מיד לשאלה הבאה והמשיכי לכתוב בלי להפסיק. עצרי רק אחרי שסיימת לכתוב.

כשהתחלתי את התהליך הרגשתי:

כשסיימתי את התהליך הרגשתי:

מה עצר עלי בתהליך היה:

המקור שלי:

מיצת המפתח:

תינוקות יקרה, אחרי מה שלמדתי וחוויתי בתהליך אני מבטיחה לך e:



המשיכי את המשפטים הבאים בלי לעצור, לחשוב או להרים את העט מהדף ותני לכל מה שעולה להישפך החוצה על הנייר. כשאת מסיימת שאלה עברי הלאה מיד לשאלה הבאה והמשיכי לכתוב בלי להפסיק. עצרי רק אחרי שסיימת לכתוב.

כשהתחלתי את התהליך הרגשתי:

כסיומתי התהליך הרגשתי:

מה עצבר עלי בתהליך היה:

אוצר המילים החדש ללידה היתה:

תאובת האוקסיטוצין בלחיצת יד היתה:

תינוקות יקרה, אחרי מה שלמדתי וחוויתי בתהליך אני מביטה לך e:



המשיכי את המשפטים הבאים בלי לעצור, לחשוב או להרים את העט מהדף ותני לכל מה שעולה להישפך החוצה על הנייר. כשאת מסיימת שאלה עברי הלאה מיד לשאלה הבאה והמשיכי לכתוב בלי להפסיק. עצרי רק אחרי שסיימת לכתוב.

כשהתחלתי את התהליך הרגשתי:

כשסיימתי את התהליך הרגשתי:

מה שצבר עלי בתהליך היה:

כשהתמסרתי במילת המפתח "התמסרות":

תינוקות יקרה, אחרי מה שלמדתי וחוויתי בתהליך אני מבטיחה לך e:



המשיכי את המשפטים הבאים בלי לעצור, לחשוב או להרים את העט מהדף ותני לכל מה שעולה להישפך החוצה על הנייר. כשאת מסיימת שאלה עברי הלאה מיד לשאלה הבאה והמשיכי לכתוב בלי להפסיק. עצרי רק אחרי שסיימת לכתוב.

כשתחלתי את התהליך הרגשתי:

כשסיימתי את התהליך הרגשתי:

מה עצר עלי בתהליך היה:

המקור שלי:

מיצת המפתח:

תינוקות יקרה, אחרי מה שלמדתי וחוויתי בתהליך אני מבטיחה לך e:



המשיכי את המשפטים הבאים בלי לעצור, לחשוב או להרים את העט מהדף ותני לכל מה שעולה להישפך החוצה על הנייר. כשאת מסיימת שאלה עברי הלאה מיד לשאלה הבאה והמשיכי לכתוב בלי להפסיק. עצרי רק אחרי שסיימת לכתוב.

כשהתחלתי את התהליך הרגשתי:

כשסיימתי התהליך הרגשתי:

מה שאמר עלי בתהליך היה:

למדתי שהפחד הכי גדול שלי:

בחלון החיוכי שלי ללידה:

תינוק/ת יקרה, אחרי מה שלמדתי וחוויתי בתהליך אני מביטה לך e: