

DZIECKO W IDEALNEJ POZYCJI DO PORODU

Delikatnie i powoli zamknij powieki. Niech twoje oczy się zrelaksują i poczują się całkowicie komfortowo.

...Teraz wyobraź sobie, że jesteś tak bardzo zrelaksowana, całe ciało jest miękkie, wygodne, odprężone i twój umysł jest spokojny....Twoje ciało jest zupełnie nieruchome, a twój umysł jest spokojny....

Wiesz, że wszelkie zewnętrzne dźwięki, które słyszysz, takie jak przejeżdżający samochód, trzaśnięcie drzwi przez sąsiada, szczekanie psa, samolot lecący w oddali, każdy dźwięk poza moim głosem nie jest ważny i w dziwny sposób pozwala ci wejść jeszcze głębiej w całkowity relaks.

Oddychasz spokojnie i delikatnie, bierzesz wdech głęboko przez nos i powoli wypuszczasz powietrze przez usta, aż twoje płuca zostaną opróżnione. I jak tak wydychasz powietrze, mówisz sobie: "wchodzę głębiej i głębiej w stan przyjemnego i odprężającego relaksu".

Powtórz to sobie dwukrotnie, i za każdym razem gdy to robisz, poczuj jak relaksujesz się jeeeeeszcze bardziej.

ZRÓB PRZERWĘ NA TO, BY ZDOŁAŁA POWTÓRZYĆ TEN PROCES 3 RAZY.

...Wyobraź sobie, że jesteś w pięknej okolicy, na wsi, w cudowny letni dzień, przechodząc przez łąkę obok spokojnego strumienia, który płynie delikatnie i wydaje kojące dźwięki...Widzisz stos letniej, suchej trawy, tworzącej przytulne i wygodne łóżko pod pięknym drzewem na skraju łąki i obok potoku...Kładasz się na tym przyjaznym łóżku i całkowicie się zrelaksujesz.

....Kiedy patrzysz na białe kłęby chmur delikatnie poruszające się na tle niebieskiego nieba, od czasu do czasu liść spada z drzewa....Zauważasz to i podążasz za nim oczami, obserwując jak się skręca i obraca pod wpływem wiatru, aż wreszcie spada blisko ciebie na zieloną trawę na łące, a kiedy opada na ziemię, kiedy dotyka podłoża, wchodzisz jeszcze głębiej w ten stan relaksu i odprężenia....

....Kolejny liść spada, i następny i następny, a ty patrzysz na nie, opadające w dół, i z każdym liściem docierającym na ziemię, wchodzisz głęboko w stan odprężeniaJesteś bardzo, bardzo głęboko zrelaksowana teraz, tak głęboko, że nie sądzisz, że będzie można zrelaksować się jeszcze bardziej.

...Ale nawet wtedy, gdy pojawia się ta myśl, słyszysz, cicho i bardzo delikatnie szmer strumyka, który przepływa przez pole obok ciebieKiedy tak płynie ku dołowi, ty również schodzisz głębiej, w dół w ten relaks, aż do momentu kiedy twój umysł i ciało są zupełnie nieruchome i zadowolone. Teraz przychodzi ci bardzo radosna myśl do głowy. Zdajesz sobie sprawę, że nie jesteś sama....

....Nie jesteś sama, ponieważ masz ze sobą swoje dziecko, jest bezpieczne i wygodnie mu wewnątrz ciebie. Ta myśl przynosi ci wielką radość i spokój, a te uczucia płyną przez całe ciało i przynoszą radość i spokój twojemu dziecku, które też jest częścią ciebieSzanujesz, to, że twoje dziecko może już być w najlepszej pozycji gotowej do urodzenia się, zarówno dla ciebie jak i dla niego. Rozumiesz, że nawet obrócone dziecko jest w prawidłowej, ale mniej częstej pozycji i może nadal urodzić się naturalnie i delikatnie

...Zdajesz sobie również sprawę, że zanim twoje dziecko będzie gotowe przyjść na ten świat i być kołysane w twoich ramionach, bardziej korzystne dla was obojga będzie, jeśli maluszek obróci się w tobie tak, że będzie głową w dół i jego przejście przez twoje ciało i do twoich ramion odbędzie gładko i delikatnie...

...Te myśli delikatnie przepływają przez twoje ciało i do twojego dziecka, które jest zarówno częścią twojego ciała, jak i drugą połową twojej bardzo szczególnej drużyny matki / dziecka, która będzie współpracowała razem, aby przynieść cudowną chwilę porodu....

...Leżąc tam sobie tak głęboko odprężona, spokojna i szczęśliwa, ta idea obrócenia się, staje się coraz bardziej częścią twojej rzeczywistości i twojego dziecka, gdyż czujecie oboje, że jest to dobre dla maluszka...

Wasze ciała i umysły wiedzą, że łatwiej jest pracować razem, aby to obrócenie przebiegało łatwo, delikatnie i naturalnie. Dzieje się tak, gdy oba ciała działają wspólnie jako jedna drużyna, która zawsze robi to, co jest dla was najlepsze, więc pracując razem w czasie, który jest najłatwiejszy dla ciebie, to obrócenie może odbyć się naturalnie i łatwo....

....Kiedy połączycie się w tym niesamowitym procesie narodzin, wszystko będzie tak proste i cudowne, jak oboje chcecie...

...Teraz leżysz tam, myśląc o swoim cudownym dziecku i o szczęściu, które czeka na ciebie w momencie narodzin i później gdy już będziecie razem. Relaksujecie się jeszcze głębiej....Pozwalasz aby ta idea obracającego się dziecka stała się częścią was obojga tak głęboko zakorzenioną, że tworzy tło dla ciebie, aż nadejdzie ten szczególny dzień.....

...Więc po prostu odpoczywaj spokojnie myśląc o swoim dziecku i o tym, jak działacie razem, szanując to, że dziecko wie najlepiej. I wiedząc, że wkrótce, jeśli to jest najlepsze dla dziecka, twoje ciało i dziecko będą pracować razem, tak aby łatwo i delikatnie się odwróciło by być główką w dół...

Pobądź jeszcze chwilę w tym stanie i z tą wizualizacją obracającego się maluszka...

NIE MÓW NIC PRZEZ 3-4 MINUTY, GDY TAK SIĘ RELAKSUJE.

....Teraz nadszedł czas, aby powrócić do tu i teraz, pewnie, że twoje ciało i twoje dziecko współpracują w najlepszym interesie twojego dziecka, tak aby obróciło się we właściwym czasie, jeśli to jest najlepsze dla niego. Będę liczyć od 5 do 1, a gdy powiem "jeden", otworzysz oczy i będziesz czuć się spokojnie, szczęśliwie i zrelaksowana w teraźniejszości.

Pięć – powracają normalne odczucia do twojego ciała.

Cztery – zaczynasz zdawać sobie sprawę z otoczenia.

Trzy – czujesz, że powieki robią się coraz lżejsze.

Dwa - prawie wróciłaś i wiesz, że następnym razem, kiedy będziesz to zrobić, wejdiesz jeszcze głębiej i szybciej w stan relaksu, wiedząc, jakie to jest pomocne i przyjemne doświadczenie.

Jeden – otwórz oczy, jesteś w tu i teraz i wszelkie normalne odczucia powróciły do twojego ciała.