

Skrypt na budowanie więzi z maluszkiem

Położ się wygodnie. Upewnij się, że nic Ci nie przeszkadza, że ręce spoczywają swobodnie, a nogi ułożone są w taki sposób, że nic Cię nie uwiera. Twój oddech zwalnia i pogłębia się. Oddychaj spokojnie, powoli i głęboko. Pozwól swojemu ciału przyjemnie się zrelaksować.

Teraz weź głęboki wdech i jeżeli jeszcze tego nie zrobiłaś – zamknij oczy. Spokojnie, w swoim własnym tempie lub w dogodnym dla siebie momencie po prostu je zamknij. W trakcie relaksacji możliwe, że docierać będą do Ciebie dźwięki z zewnątrz tego pomieszczenia czy nawet tutaj niespodziewanie możesz usłyszeć na przykład wiatr wiejący za oknem albo dźwięk pracującego kaloryfera. Wszystko to w dziwny i zaskakujący dla Ciebie sposób będzie pomagać Ci zrelaksować się jeszcze bardziej i skupić się na moim głosie, który jest jedynym ważnym i znaczącym dla Ciebie teraz. Mój głos będzie Ci towarzyszyć w tej podróży.

Oddychaj spokojnie i łagodnie. Wyobraź sobie, że wypuszczając powietrze, pozbywasz się wszelkiego niepotrzebnego napięcia, a robiąc wdech, czujesz, jak przyjemna relaksacja wypełnia całe Twoje ciało. Ulatuje z Ciebie również każda negatywna myśl i emocja. Wdech i wydech, spokój i relaks. Uczucie wyciszenia i rozluźnienia. Pozwól sobie na to, by zadbać teraz o siebie – teraz kiedy nic nie musisz, a wszystkie czynniki dookoła są tylko po to, by pomóc Ci czerpać z tej relaksacji jak najwięcej.

Teraz pozwól, by ta relaksacja rozprzestrzeniła się na całe Twoje ciało. Od czoła, naturalnie poprzez nos, wokół oczu, w dół przez policzki, na kark. Każda część Twojego ciała się relaksuje, a to przyjemne uczucie łagodnie się rozprzestrzenia. Relaksacja przenosi się w dół, na ramiona i ręce. Przyjemne uczucie spokoju ogarnia całe Twoje ciało. Powoli, jak ciepły powiew, relaks przenosi się na tułów, nogi, w dół do palców. Pozwól się zrelaksować mięśniom stóp i kostek. Całe Twoje ciało jest zrelaksowane, a oddech staje się spokojny. Jesteś teraz w tak miłym i głębokim stanie relaksu, że podświadoma część Twojego umysłu chłonie to, co mówię, i wszystko będzie się działo dla Twojego dobra. Te rzeczy będą się działy codziennie, i będziesz to odczuwać równie pozytywnie i mocno jak teraz, gdy do Ciebie mówię.

Wyobraź sobie, że jesteś na bardzo małej i piaszczystej wyspie. Na środku wyspy znajduje się zagajnik z różnymi rodzajami drzew: duże, małe, liściaste lub pełne kwiatów. Natychmiast zauważasz jasne, żywe kolory; zielone drzewa i złote piaski. Zobacz drzewa kołyszące się na chłodnym wietrze, usłysz delikatny szelest liści. Zdajesz sobie sprawę, że jest Ci tam bardzo przyjemnie, czujesz się bezpiecznie i spokojnie. Wiesz, że możesz się tu przyjemnie zrelaksować. Podchodzisz do brzegu wody, czujesz piasek między palcami stóp, który delikatnie je masuje. Patrzysz w chłodną, czystą wodę i widzisz ławicę małych ryb sunących pod powierzchnią, prawie tak, jakby poruszały się rytmicznie zgodnie z łagodnym prądem. Słysząc wodę, która powoli unosi się i wpływa na ląd, a następnie jest wciągana z powrotem w morze, skąd przybyła. Falujący ruch delikatnie przypyływa i odpływa.

To jest piękny dzień. Odczuwasz chłodny powiew na twarzy i włosach, ciepło promieni słonecznych na Twojej skórze. Na wietrze prawie można posmakować soli z oceanu. Czujesz się dobrze, naprawdę dobrze. Niebo jest niebieskie, nie widać chmur, morze powoli ociera się o brzeg, a temperatura jest idealna. Usiądź na plaży i pocuj przyjemny piasek na skórze. Miękki, prawie pudrowy.

Podnosisz go w dłoniach i pozwalasz, aby przelatywał przez palce. Nadal słysząc fale docierające do brzegu. Cieszysz się ciepłem piasku pod stopami, słońcem na twarzy i powiewem bryzy wokół Ciebie.

Przypomnij sobie, kiedy ostatni raz czułaś się tak zrelaksowana, po prostu słuchając i czując otaczającą Cię naturę. Ciesz się tą chwilą.

Kiedy się tak głęboko relaksujesz, czujesz, że nadszedł właściwy czas, aby skupić się na swoim maluszk. Mały człowiek tak cudownie rosnący w Tobie, przywiązany do Ciebie, będący częścią Ciebie. Kręci się w swoim bezpiecznym miejscu, swoim raju, spokojnej przystani. Oddychaj spokojem do swojego dziecka i pozwól, by Twoje myśli stały się spokojne. Wdech i wydech, powoli i delikatnie. Dotlenia i oczyszcza Twoje ciało i ciało Twojego dziecka. To jest tak doskonałe, że możesz teraz skontaktować się z tą cudowną istotą, która rośnie w Tobie i którą już tak bardzo kochasz. Pamiętaj, że jesteś najlepszą mamą, jaką ten maluszek może sobie wymarzyć. Kocha Cię. Poczuj tę miłość.

Wewnątrz Twego ciała Twoje dziecko jest bezpieczne, spokojne, Twoje dziecko odczuwa ciepło Twojej miłości. Wizualizuj swoje dziecko będące w odpowiedniej pozycji do porodu; zobacz jego twarz spokojną i zadowoloną. Każda potrzeba jest zaspokojona, w Twoim ciele dziecko ma wszystko, czego potrzebuje. Jest ogrzane, dotlenione, odżywione i bezpieczne. Jest mu cudownie.

Poczuj więź między wami, więź, która jest najwspanialszą, jaka istnieje na świecie. Uczucia rosną wraz z rozwojem Twojego dziecka. Uczucia, które są tak silne, uczucia, które wzmacniają się z każdym ruchem, każdym wypowiedzianym słowem, oddechem.

Twoje dziecko stale rośnie, jest silne i zdrowe. Twoje ciało jest silne i zdrowe. Śpisz, Twoje dziecko śpi, cenny czas dla was obojga, odpoczynek i relaks.

Oddychaj miłością, wysyłając ją aż do swojego dziecka. Zaufaj swojemu ciału. Twoje ciało zostało zaprojektowane i stworzone tak, aby również rosło i przygotowywało się na urodzenie Twojego dziecka. Mięśnie Twojego ciała są idealnie zsynchronizowane.

Każda mała część tego wspaniałego organizmu ma swoje zadanie, pracując tak intensywnie i wydajnie, robiąc dokładnie to, czego potrzebuje – tak jak Twoje ciało sprawia, że dziecko naturalnie rośnie i się rozwija, tak samo sprawia, że masz wszystko, czego Ci potrzeba, by wesprzeć Cię w porodzie.

Twoje mięśnie porodowe przygotowują się na doświadczenie, do którego zostały stworzone. Macica, która zacznie falować, gdy nadejdzie właściwy czas. Faluje od góry do dołu, powoli podciągając mięśnie. Otwieranie się szyjki macicy i powolne przesuwanie dziecka w dół. W dół, do miednicy. Gotowe do podróży przez miednicę. Każda fala przybliży Twoje dziecko do Twoich ramion. Twoje ciało, gdy nadejdzie właściwy czas, otworzy się jak piękny kwiat lotosu, delikatnie i naturalnie.

A teraz chciałabym, abyś zaznała się z uczuciem miłości do siebie. Wyrób w sobie ten pozytywny nawyk miłości do siebie, do przebaczenia sobie i na bycie dla siebie łagodniejszą. Zrelaksuj się i odpuść. Wybierz się ponad nawyk postrzegania życia w negatywny sposób. Niech Twoim nowym nawykiem będzie mówienie tylko o pozytywnych rzeczach, które chcesz, by otaczały Cię w życiu, a wtedy dobro przyjdzie do Ciebie i Twojej rodziny. Poczuj tę miłość do siebie, poczuj, jak rozprzestrzenia się po całym Twoim ciele, jak przenika do każdego organu. Ta miłość jest leczącą mocą, która otwiera wiele drzwi. Jest też wsparciem dla Ciebie w stawianiu czoła sytuacjom, które spotykasz na swojej drodze. Naucz się słuchać swojego ciała i dawać mu to, czego potrzebuje. Zmieniaj swoje myślenie w oparciu o miłość, a wtedy ta miłość rozprzestrzeni się na Twoje otoczenie. Bądź dobra dla siebie i pamiętaj, że jesteś nieporównywalna. Wszyscy jesteśmy cudownymi stworzeniami, każdy inny i wyjątkowy na swój sposób. Odkąd istnieje ludzkość, nigdy nie było drugiej tak wspaniałej osoby jak Ty, dlatego nie ma nikogo, z kim mogłabyś się porównywać albo konkurować. Kochaj

siebie dokładnie taką, jaka jesteś, i odrzuć wszystkie oczekiwania względem siebie, ciesz się z bycia tym, kim jesteś. W momentach zwątpienia, pamiętaj, że słońce świeci zawsze, nawet jeżeli niebo przykrywają chmury na jakiś czas.

Masz w sobie niewyczerpalne źródła miłości, których nie byłabyś w stanie zużyć podczas swojego życia, dlatego możesz spokojnie się nią dzielić z bliskimi. Kiedy się nią dzielisz, wraca do Ciebie pomnożona. Im więcej jej dajesz, tym więcej jej masz. Poczuj teraz to wszystko dokładnie, zobacz to i pozwól, aby to cudowne uczucie szczęścia, miłości i radości rozeszło się na całe Twoje ciało. Spraw, by urosło na sile i byś doświadczała tego jeszcze bardziej. Zapamiętaj je. Twój maluszek też to czuje.

Ma to wspaniały wpływ na Twoje ciało, wypełniając Cię relaksacją, szczęściem i spokojem. Daje Ci to również spokój umysłu, który będzie Ci towarzyszył na co dzień. Czujesz się spokojna i pewna, a to wspaniałe uczucie pozwala Ci zaufać swojej wewnętrznej mądrości i zabrać to uczucie ze sobą.

Usłyszysz za moment, jak będę liczyć od 1 do 10 i będziesz się powoli wybudzać z każdym numerem. Gdy powiem 8, otworzysz oczy, a gdy dojdę do 10 będziesz w pełni obudzona i świadoma tego, co się dzieje dookoła Ciebie. Obudzisz się, czując się cudownie, ze wspaniałym samopoczuciem przepelniającym Cię od stóp do głowy. Całe Twoje ciało wróci do tu i teraz i wszelkie normalne odczucia powrócą do każdej części Twego ciała. Otworzysz oczy, gdy powiem 8, i będziesz w pełni obudzona, gdy powiem 10; będziesz czuć się wspaniale, będziesz zrelaksowana, jak nowo narodzona, optymistyczna i gotowa na to, co przyniesie dzień.

No to zaczynamy 1, 2, 3 – budzisz się, 4, 5, 6 – powoli wracasz do tu i teraz, 7, 8 – otwierasz oczy, 9, 10 – jesteś w pełni obudzona, w pełni świadoma i całkowicie przytomna.