

Skrypt na wizualizację spokojnej ciąży

Usiądź wygodnie i gdy będziesz gotowa, zamknij oczy. Poczuj spokój wokół siebie, pozwalając, by wszelkie myśli swobodnie ulatywały z Twojego umysłu. Łagodnie wdychaj relaksujące powietrze i wydychaj zbędne napięcie. To jest Twój czas, aby odnaleźć wewnętrzny spokój. Nikt niczego od Ciebie nie chce, nikt niczego nie oczekuje od Ciebie i absolutnie nie musisz robić nic oprócz pozwolenia sobie na przyjemny relaks. Rozkoszuj się tym spokojnym uczuciem, daj świadomemu umysłowi pozwolenie na odpoczynek, pozwól odpłynąć wszelkim myślom i sprawom, aby zostały delikatnie wyrzucone z Twojego umysłu, oczyszczając go, pozostawiając go spokojnym i wolnym.

Wszelkie dźwięki zewnętrzne, które usłyszysz, pogłębią tylko stan relaksacji – gdy stopniowo zanikną w tle, pozwól umysłowi dryfować. Niech Twoje ciało odpoczywa i relaksuje się. Mój głos będzie podróżował z Tobą, gdziekolwiek podryfuje Twój umysł. Kiedy tak się relaksujesz, skoncentruj się na chwilę na mięśniach twarzy. Wszystkie te maleńkie mięśnie, których używasz, aby wywołać uśmiech – pomyśl o nich teraz i pozwól im stać się luźnymi i pozbawionymi wyrazu. Nie musisz okazywać emocji. Niech Twoja twarz po prostu będzie. Teraz pozwól, aby maleńkie mięśnie wokół Twoich oczu stały się miękkie. Poczuj, jakie to miłe uczucie, kiedy pozwalasz odczuwać to samo rozluźnienie innym mięśniom na twarzy, policzkom, mięśniom ust i szczęki, które stają się pozbawione jakiegokolwiek napięcia i jak się miło odprężają. Daj im odpocząć.

Ramiona opadają na powierzchnię pod Tobą, a ten relaks przesuwa się w dół do klatki piersiowej. Całe napięcie w okolicy klatki piersiowej po prostu zanika, a Twój oddech staje się o wiele łatwiejszy. Poczuj to cudowne uczucie, gdy przechodzi przez mięśnie brzucha, do bioder i ud, fala relaksacji ogarnia Cię z taką łatwością. Relaks przenosi się na mięśnie po obu stronach kręgosłupa, te mięśnie, które są tak skuteczne w zapewnianiu prawidłowej postury podczas stania, chodzenia lub siedzenia – także tym mięśniom pozwól na chwilę odpocząć. Znajdujesz czas na spokój, ciesz się nim. Poczuj, jak spokojny relaks przesuwa się na kolana, łydki i kostki, wzdłuż łuku każdej stopy i podeszwy każdej stopy, aż do czubków palców stóp. Wszystkie części ciała są pięknie zrelaksowane i leniwe. Ciesz się tym cudownym uczuciem spokoju i ciszy, czasem na relaks, czasem na odpoczynek.

Nagle dostrzegasz i czujesz złote, lecznicze światło, które otacza Twoje ciało i zapewnia mu bezpieczeństwo i ciepło. Pozwól temu światłu delikatnie zeskanować Twoje ciało, a wszelkie niepotrzebne napięcie, które znajdzie, wyparuje, gdy światło nad nim zaświeci. Obserwuj je, jak świeci na Twoje dziecko, zapewniając mu bezpieczeństwo i miłe ciepło. Zauważ, że Twój oddech jest powolny, regularny i delikatny. Czujesz się spokojna i zrelaksowana. Światło to przechodzi przez każdy mięsień, organ i każdą komórkę w Twoim ciele, wypełnia je całe wszystkim tym, czego Ty i Twoje dziecko potrzebujecie, by być zdrowi i szczęśliwi. Dostarczasz wszystkie składniki odżywcze, całe ciepło, całą miłość, której potrzebuje Twoje dziecko, aby się rozwijać i zdrowo rosnąć. Za każdym razem, gdy to piękne światło skanuje Twoje ciało, promieniujesz całkowitym zdrowiem, komfortem i relaksem. Macie wszystko, czego Ty i Twoje dziecko potrzebujecie.

Zachowując to głębokie uczucie odprężenia i spokoju, skieruj tę pełną miłości energię do swojego dziecka. Pozwól, aby ta energia i to światło całkowicie wypełniły Cię relaksem i spokojem. Całkowity spokój, relaks zarówno dla Ciebie, jak i Twojego dziecka. Dzielisz się tą potężną energią, która wypełnia was oboje.

Ta lecznicza energia, która niweluje negatywne skutki stresu czy napięcia, które mogły Ci towarzyszyć w tym tygodniu.

Kiedy się relaksujesz, możesz zauważyć, jak Twoja uwaga i energia są przyciągane do wnętrza, gdzie skrywa się tajemnica nowego życia. I w tym wewnętrznym miejscu Twój umysł i Twoje ciało cieszą się świadomością, że każde uderzenie Twojego serca wnosi siłę i pokarm do nowej istoty rosnącej w Tobie. Każde uderzenie Twojego serca przynosi wszystko, czego potrzebuje Twoje dziecko. Twoje ciało idealnie się nim opiekuje, wspiera i wysyła do maluszka całe pokłady miłości, którą ono czuje i odbiera, dzięki czemu może rozwijać się szczęśliwie.

Poświęć teraz chwilę, aby wybrać kolor, który reprezentuje relaks. Jakikolwiek kolor przyjdzie Ci do głowy, będzie odpowiedni, bo będzie Twój. Jest to kolor relaksu dla Ciebie i Twojego dziecka. Wyobraź sobie, że ten kolor staje się bezpiecznym otuleniem dla Twojego dziecka. Może to być kolorowy koc lub jedwabny miękki materiał. Coś, czego możesz użyć do stworzenia kokonu dla swojego maluszka. Wewnątrz tego kolorowego kokonu Twoje dziecko jest bezpieczne, jest mu wygodnie, jest spokojne i odczuwa ciepło Twojej miłości. Każda jego potrzeba jest zaspokojona.

Czujesz się tak pewna siebie, gdy zdajesz sobie sprawę, że całkowicie akceptujesz siebie i swoją intuicyjną moc, by jak najlepiej dbać o siebie i swoje dziecko.

Pamiętaj, że Twoje ciało jest stworzone, aby rodzić delikatnie i naturalnie, we właściwym czasie i miejscu, aby umożliwić dziecku łatwe i spokojne przyjście na świat, dzięki czemu możesz po raz pierwszy trzymać piękne maleństwo w swoich ramionach.

Kiedy nadejdzie odpowiednia pora i zarówno Twoje ciało, jak i ciało maluszka będą gotowe, Twoje dziecko połączy się z Tobą w tym naturalnym i cudownym procesie i oboje instynktownie będziecie działać razem w tym wyjątkowym czasie. Daje Ci to moc, szczęście i spokój, pozwalając Ci umacniać się w poczuciu pewności siebie, ufności i dobrym samopoczuciu.

Teraz wyobraź sobie, jak trzymasz już swojego maluszka w ramionach. Poczucie łagodności roztacza się nad Tobą, gdy patrzysz na twarz dziecka, ono otwiera oczy i patrzy w Twoje. Wszystko jest tak doskonale, jak planowałaś, i będziesz pamiętać to uczucie aż do dnia, kiedy to się stanie naprawdę. Być może nosisz je lub tulisz w ramionach. Zauważ, że jesteście razem i jak spokojne jest Twoje maleństwo. Zauważ ciepło i komfort, które zapewniacie sobie nawzajem. Ty i Twoje dziecko jesteście otoczeni przez całkowite bezpieczeństwo, przez komfort i spokój.

Jesteś tak spokojna zrelaksowana i pogodna, w ciele i w umyśle.

To, co sobie wizualizujesz, stanie się tak, jak to sobie wyobraziłaś.

Zachowasz tę wiedzę, pewność siebie i zaufanie, niezależnie od tego, co inni mogą powiedzieć lub zasugerować, ponieważ wiesz, z całą pewnością, że doświadczenie narodzin Twojego dziecka będzie naturalne i delikatne. Postępuj zgodnie ze swoim instynktem. Zaufaj swojej wewnętrznej mądrości.

Relaks, relaks, wszystko jest delikatne i wszystko jest tak naturalne.

Wiesz już, jak dbać o siebie i jak praktykować podobne relaksacje. Rób to, kiedy tylko będziesz mogła, bo Twój maluszek tak samo, jak dostaje pokarm, który spożywasz, tak samo odczuwa Twój spokój i relaks, gdy sobie na to pozwalasz.

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.*