

'Zorgen Loslaten' Oefening (pagina 1)

Zoals je weet zijn angst en spanning niet behulpzaam tijdens de bevalling. Maak daarom een lijst van alle zorgen, angsten, twijfels of gedachten-die-niet-behulpzaam-zijn. Brainstorm en schrijf je gedachten op, in welke volgorde dan ook, hier op deze lijst.

Geef elke zorg, angst of twijfel een nummer tussen 1 en 10 om aan te geven hoe sterk dit gevoel is. 1 is een zwak gevoel en 10 een heel sterk gevoel. Sommige mensen schrijven een paar dingen op en sommige gaan op de achterkant verder.

Bespreek jouw lijst met die van jouw partner zodat je allebei van elkaar weet wat er speelt. De lijst kan zich op een combinatie van verschillende dingen richten zoals familie, financiën, verantwoordelijkheden, lichaam, carrière, gezondheid, emoties, veranderingen in jouw leven, enzovoort.

Dit is jouw persoonlijke lijst om bij te houden wat eventueel stress of spanning kan opleveren tijdens de bevalling.

Angsten, zorgen, twijfels of gedachten-die-niet-behulpzaam-zijn	1-10



'Zorgen Loslaten' Oefening (pagina 2)

Als je eenmaal je zorgenlijst gemaakt hebt, kan je het volgende doen om de intensiteit (en natuurlijk de nummers) van de zorgen te verlagen. Zorgen kunnen natuurlijk ook helemaal verdwijnen.

Programmeren

Luister naar de Ontstress & Ontspan sessie op de CD, deze zorgt ervoor dat vertrouwen en ontspanning wordt ingeprogrammeerd en zorgen of twijfels uit je onderbewustzijn minder worden en/of verdwijnen.

Visualiseren

Maak persoonlijke visualisaties en beeld je vaak in hoe je het zou willen.

Als jouw angst bijvoorbeeld inscheuren/inknip is, denk dan vaak aan bijvoorbeeld hoe flexibel jouw lichaam is, hoe makkelijk jouw baby ter wereld glijdt en hoe rekbaar en soepel het in en rondom de vagina is.

Denken brengt gevoelens, ideeën en beelden naar boven. Wees specifiek, ook in de kleinere details. Laat jouw gedachten zich als een soort video afspelen in je hoofd.

Als je vaak denkt aan wat je NIET wilt, geeft dat spanning in je hoofd en lichaam. Denk daarom vaak aan wat je WEL wilt. Dit geeft vertrouwen, is ontspannend en programmeert als het ware je brein met wat je WEL wilt. Je brein geeft dit weer door aan jouw lichaam.

Bedenk voor elke zorg op jouw lijst een apart visualisatie of 'video'.

'Zorgen Loslaten'

Neem een paar minuten de tijd om de 'ademhaling voor weenen' te oefenen. Focus je na een paar minuten op een kalme en ontspannende gedachte, zoals een mooi strand, een fijne herinnering, een mooie plek in de natuur of jouw lieve slapende baby op jouw buik...

Als je eenmaal ontspannen bent, focus je dan op 1 van jouw angsten/zorgen. En doe het volgende:

- **accepteer deze zorg/angst** (zeg bijvoorbeeld: ik accepteer dat jij hier nu bent)
- **bedank je zorg/angst** (de angst ontstond met een doel, vaak als bescherming. Bedank daarom deze zorg/angst. Zeg bijvoorbeeld: bedankt voor de bescherming en voor wat ik geleerd heb van jou)
- **behoudt het positieve van deze zorg/angst** (zeg bijvoorbeeld tegen jezelf: ik heb geleerd van deze angst/zorg en sla deze positieve lering op in mijn onderbewustzijn....)
- **laat negatieve gevoelens gaan** (zeg bijvoorbeeld tegen de zorg/angst: ik heb geleerd en je bent niet meer nodig, ik laat je gaan, uit mijn gedachten en uit mijn onderbewustzijn...)

Dan laat je heerlijk gaan.... Kies een gedachte die bij jouw past. Bijvoorbeeld laat de zorg/angst:

- wegdrijven
- absorberen
- verbranden
- begraven
- de lucht invliegen

Vergeet niet dat angst, zorgen of twijfels in jouw hoofd zitten. Het zijn gewoon gedachten. Het zijn geen concrete dingen die al hebben plaatsgevonden. Het is een opsomming van jouw persoonlijke ervaringen en ideeën. Nu je deze gedachten op papier hebt gezet worden ze meer concreet en kan je makkelijker de stap nemen om ze te laten gaan. Je hebt ze niet verstoep of genegeerd. Je bent eerlijk tegenover jezelf over jouw zorgen, angsten of twijfels.

'Zorgen Loslaten' Oefening (pagina 3)

Sommige zorgen zijn van praktische aard en zullen door het praten met elkaar opgelost kunnen worden. Zoals 'is de babykamer op tijd klaar'. Het is ook fijn voor de partner om deze lijst te maken en deze te bespreken. Vaak wordt hier geen aandacht aanbesteed terwijl hij/zij hier natuurlijk ook belang bij heeft.

Het bespreken op zich geeft vaak al een verlichting in de intensiteit van een angst, zorg of twijfel. Praat daarom over jouw zorgen, vooral samen.

Nu je jouw zorgen hebt op geschreven en naar de voorgrond hebt gebracht, kan je met bovende staande oefeningen en ideeën je eigen gedachten omzetten naar meer positieve en krachtigere gedachten die jou helpen met ontspanning en een mooie bevalling.

