

Zelf aan de slag.

Om de cursus echt goed te kunnen beleven is het belangrijk dat jullie ook naast de cursus zelf, tijd vrij maken om bezig te zijn met wat er gaat komen.

In dit document vinden jullie een overzicht van de tools en hoe jullie deze kunnen 'oefenen' de komende tijd.

Wij adviseren om regelmatig een datenight in te plannen.

Op een datenight is de sfeer prettig, zijn de kaarsjes aan, staat er een muziekje op en hebben jullie bewuste aandacht voor elkaar. Dus telefoon weg en tv uit ;)

De eerste datenight beginnen jullie met de **geboortevisualisatie**, je vindt het audiobestand in de les: 'geboorteplan en jullie wensen voor de bevalling'.

Na het doen van deze visualisatie pakken jullie pen en papier en schrijven jullie samen op wat jullie hebben gezien. Zo krijgen jullie een duidelijker beeld van hoe jullie de geboorte voor je zien en wordt voor elkaar ook meer duidelijk wat jullie verwachtingen zijn. Zo vorm je steeds meer een team samen. Dit alles wat jullie opgeschreven hebben, mogen jullie ergens zichtbaar ophangen. Dit helpt de positieve mindset te vergroten omdat je het regelmatig ziet komende tijd.

De belangrijkste dingen schrijven jullie in het **geboorteplan**. Een template van het geboorteplan vinden jullie in de cursus bij dezelfde les.

Verder kunnen jullie creatief zijn in jullie datenights.

Beluister een **visualisatie**, de **bodyscan** of doe een **ademhalingsoefening** samen. Dit kan ook heel fijn voor het slapen gaan bijvoorbeeld. Je vindt de audiobestanden hiervoor bij de tools, je kan ze downloaden, of in de cursus zelf beluisteren. Hoe vaker je ze doet, hoe effectiever ze werken. En jullie moeten natuurlijk de kunst van ontspanning onder de knie hebben, dus ontspan zoveel je kan.

Voor de zwangeren geldt dat ze regelmatig de **affirmaties** kunnen beluisteren.

Je hoeft hier niet perse heel bewust naar te luisteren, je kan het ook prima op de achtergrond aanzetten als je aan het rommelen bent in huis bijvoorbeeld.

Ook kunnen jullie op een datenight je eigen affirmaties opschrijven en met elkaar delen. Dus de vrouwen voor zichzelf en de partners voor zichzelf. Deze hang je net als je geboortewensen ergens zichtbaar op.

Ook gaan jullie een **fijne herinnering** samen helemaal uitpluizen en bespreken. Een instructievideo vinden jullie bij het hoofdstuk: 'De kracht van visualisatie'. Dus wat is een fijne herinnering voor de zwangeren, wat helpt je ontspannen, waar word je blij van? En bespreek dit, maak het groter, haal er foto's bij. Wat voelde je? Etc etc.. Ook dit gaan jullie opschrijven. Ben je creatief maak er dan een moodboard van met de foto's en beelden die naar boven kwamen. Schrijf hier ook gelijk je affirmaties op. Dit moodboard is weer duidelijk zichtbaar ergens in huis zodat je het regelmatig ziet. Dit helpt je onderbewuste te kleuren en gaat straks tijdens de bevalling enorm helpen als afleiding en positieve mindset.

Ga aan de slag met de **light touch massage**, de **rebozomassage** en oefen minimaal 1 keer de **drukpunten** op de rug. De video's vinden jullie in de cursus onder de gelijknamige lessen.

Laat je inspireren door de video over **houdingen** en bekijk ook in jullie eigen huis waar je goed de weeën op kan vangen.

Oefen de **perstechniek** op het toilet.

Bekijk de video over **borstvoeding** in de les: 'kraamtijd en dan begint het eigenlijk allemaal pas'. En heb je nog geen borstvoeding-voorlichting bijgewoond ga dit dan alsnog doen.

Bespreek hoe jullie de **kraamweek** voor je zien.

Denk aan visite, slapen etc.

Zorg er voor die tijd ook voor dat er genoeg eten in de vriezer is en koolbladeren na de geboorte in de koelkast liggen om de stuwing te verminderen ;)

Belangrijk is dat de geboorte een ervaring gaat zijn waar jullie goed op terug kunnen kijken, ongeacht hoe het verloop hiervan is. Dus wees ten alle tijde lief voor jezelf.

De zaadjes zijn gepland in de cursus, maar jullie moeten de komende tijd blijven oefenen. Want echt het oefenen zorgt ervoor dat je het lichaam en de mind traint op wat er komen gaat. Dus probeer elke week een datenight te plannen. Niet alleen is dat goed voor de voorbereiding maar tenslotte ook heel fijn om tijd voor elkaar te hebben en voor jullie baby.

Zorg ervoor dat jullie precies weten wat jullie van elkaar nodig hebben en dat alles duidelijk voor jullie is.

Natuurlijk gaat er van alles op jullie af komen, maar jullie zijn echt goed voorbereid straks. Dus vertrouw daar op, vertrouw op elkaar en vertrouw op jezelf.

Maak er iets moois van en enjoy the ride!

Liefs,

Team Mom & co

MOM
& CO