

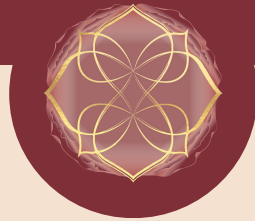


NATUURLIJKE GEBOORTE
IN BALANS

VAN BLOKKADES NAAR BEWUSTE BEVALLING

JOUW QUIZ UITSLAG

GROEIENDE MOEDERKRACHT



Je ervaart regelmatig stress en angst over je zwangerschap en het geboorte geven, wat een merkbare impact heeft op je dagelijks leven. Je gedachten over een natuurlijke geboorte zijn gemengd: je hebt zowel positieve als negatieve gedachten. Soms voel je je enthousiast, maar op andere momenten voel je je ook bang. Het blijft een uitdaging om echt te ontspannen en negatieve gedachten los te laten, al vind je het af en toe iets gemakkelijker. Je begint echter wel een stap in de goede richting te zetten door af en toe eigenaarschap te nemen over je situatie, hoewel je je nog vaak laat leiden door wat anderen denken dat het beste voor je is.

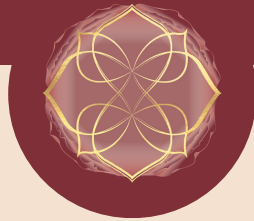
Deze fase is een zoektocht naar manieren om beter met je gevoelens om te gaan en jezelf voor te bereiden op het geboorte geven, waarbij je begint te zien waar je verbeteringen kunt aanbrengen.

Om je te helpen in deze fase, hebben we deze PDF samengesteld met praktische tips en adviezen. Deze tips zijn speciaal ontworpen om je te ondersteunen bij het verminderen van stress, het opbouwen van vertrouwen in je lichaam, en het vinden van de innerlijke rust en kracht die je nodig hebt voor natuurlijk geboorte geven.

Laten we beginnen!

JOUW QUIZ UITSLAG

DE 5 KEY ELEMENTEN



We hebben je beoordeeld op basis van de volgende belangrijke gebieden:

LICHAAM

In deze sectie ben je getest op hoe je je fysiek voelt en je zelfvertrouwen in je lichaam. Dit omvat je ervaring met fysieke ongemakken, je houding ten opzichte van je lichaam en je vermogen om met de veranderingen in je zwangerschap om te gaan.

GEEST

In deze sectie ben je getest op je mentale en emotionele gesteldheid. Dit betreft hoe je omgaat met stress en angst, je mentale voorbereiding op de bevalling, en je technieken voor ontspanning en mentaal welzijn.

OMGEVING

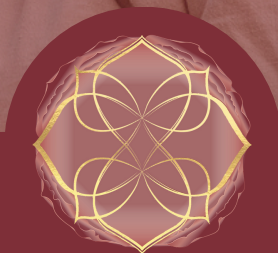
In deze sectie ben je getest op de steun en invloeden uit je omgeving. Dit omvat de mate van steun die je ontvangt van je netwerk, de impact van externe factoren op je gemoedstoestand, en hoe je omgaat met eventuele negatieve invloeden.

SPIRITUEEL

In deze sectie ben je getest op je spirituele verbondenheid en innerlijke rust tijdens je zwangerschap. Dit betreft hoe goed je verbonden bent met je intuïtie, je behoefte aan spirituele praktijken, en je gevoel van innerlijke kracht en rust.

VOOR- BEREIDING

In deze sectie ben je getest op hoe goed je bent voorbereid op de bevalling. Dit omvat je kennis over de bevalling, je planning en organisatie, en de concrete stappen die je hebt genomen om je voor te bereiden op de bevalling.

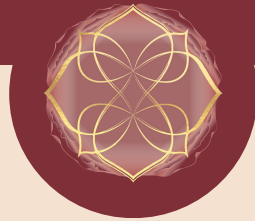


NATUURLIJKE GEBOORTE
IN BALANS

LICHAAM

JOUW QUIZ UITSLAG

LICHAAM



1

Blijf bewegen: Zet je huidige fysieke activiteiten voort en overweeg om extra beweging toe te voegen, zoals lichte oefeningen of wandelingen, om je lichaam verder voor te bereiden en je zelfvertrouwen te vergroten.

2

Versterk je lichaamsbewustzijn: Probeer oefeningen die je helpen om beter in contact te komen met je lichaam, zoals zwangerschapsyoga of ademhalingsoefeningen. Dit kan je helpen om je bewustzijn en vertrouwen in je lichaam te vergroten.

3

Plan een gezondheidscheck: Overleg met je zorgverlener om te zorgen dat je goed voorbereid bent op het geboorte geven. Bespreek je zorgen en vraag om advies over hoe je je lichamelijke voorbereiding kunt verbeteren.

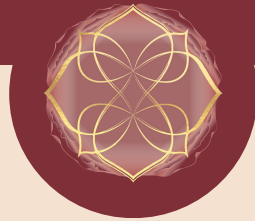


NATUURLIJKE GEBOORTE
IN BALANS

GEEST

JOUW QUIZ UITSLAG

GEEST



1

Versterk je ontspanningstechnieken: Aangezien je al enige vooruitgang hebt geboekt, probeer dan je ontspanningstechnieken te verdiepen. Verken meer geavanceerde meditatie- of ademhalingstechnieken die je kunnen helpen om stress en angst verder te verminderen.

2

Schrijf je gedachten op: Houd een dagboek bij waarin je je gedachten en gevoelens over het geboorte geven opschrijft. Dit kan je helpen om je angsten te identificeren en gericht aan te pakken.

3

Versterk je positieve gedachten: Blijf je concentreren op het ontwikkelen van een positieve mindset door middel van affirmaties en het focussen op wat goed gaat. Probeer regelmatig positieve ervaringen te zoeken en te vieren.

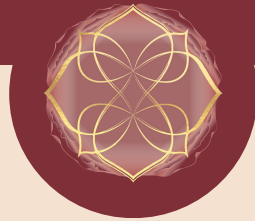


NATUURLIJKE GEBOORTE
IN BALANS

OMGEVING

JOUW QUIZ UITSLAG

OMGEVING



1

Versterk je ondersteuningsnetwerk: Blijf actief op zoek naar ondersteunende personen en middelen die je kunnen helpen in je voorbereiding. Overweeg het bijwonen van lokale of online groepen voor zwangere vrouwen om meer steun en advies te krijgen.

2

Communiceer effectief: Blijf communiceren met je omgeving over je behoeften en verwachtingen. Zorg ervoor dat je steun van anderen krijgt en dat zij weten hoe ze je het beste kunnen helpen.

3

Beperk negatieve invloeden: Identificeer en vermijd zoveel mogelijk negatieve invloeden in je omgeving. Omring jezelf met mensen die je aanmoedigen en helpen om een positieve mindset te behouden.

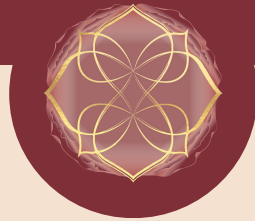


NATUURLIJKE GEBOORTE
IN BALANS

SPIRITUEEL

JOUW QUIZ UITSLAG

SPIRITUEEL



1

Dieper verkennen: Als je net begint met spirituele praktijken, probeer dan regelmatig tijd te besteden aan meditatie of andere spirituele oefeningen. Dit kan je helpen om je spirituele welzijn verder te ontwikkelen.

2

Verken inspirerende bronnen: Lees boeken of luister naar podcasts over spiritualiteit en persoonlijke groei. Het verkrijgen van nieuwe inzichten kan je helpen om je spirituele pad verder te verkennen.

3

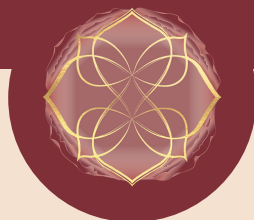
Zoek spirituele gemeenschappen: Overweeg deelname aan spirituele of mindfulness-groepen. Het delen van ervaringen en inzichten met anderen kan je helpen om je spirituele verbondenheid te verdiepen.



NATUURLIJKE GEBOORTE
IN BALANS

PRAKTISCHE VOORBEREIDING

JOUW VOLGENDE STAP GEBOORTE TOOLKIT



Stap in je kracht met de Online Geboorte Toolkit en bereid je volledig voor op natuurlijk, bewust geboorte geven!

Door je lichaam, geest en omgeving optimaal te ondersteunen, krijg je de tools en het vertrouwen om vol rust en zelfverzekerdheid natuurlijk geboorte te geven zoals jij dat wilt. Laat angsten los, bouw vertrouwen op en creëer een ondersteunend netwerk dat jou helpt tijdens deze prachtige reis naar het moederschap.

- Deze cursus van bestaat uit diepgaande video's, werkboeken en opdrachten, ontworpen om je op alle vlakken voor te bereiden.
- We nemen je mee door de pijlers Lichaam, Geest en Omgeving, zodat je niet alleen fysiek, maar ook mentaal en emotioneel klaar bent voor krachtig en natuurlijk geboorte geven.
- Deze toolkit biedt alles wat je nodig hebt om met vertrouwen en rust jouw natuurlijke geboorte tegemoet te gaan.

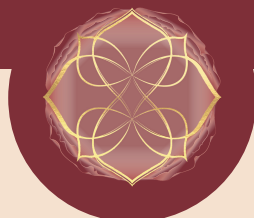
Nu tijdelijk voor slechts € 37,-



[MEER INFO](#)

JOUW QUIZ UITSLAG

PRAKTISCHE VOORBEREIDING



1

Maak een voorbereidingsplan: Stel een gedetailleerd plan op voor de voorbereiding en het geboorte geven. Dit kan helpen om je angst te verminderen door je een gevoel van controle en richting te geven.

2

Educatieve cursussen: Volg een cursus over natuurlijke geboorte. Het leren over het proces en de praktische aspecten van het geboorte geven kan je helpen om je beter voor te bereiden.

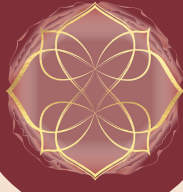
3

Stel concrete doelen: Zet kleine, haalbare doelen voor je voorbereiding en werk deze stapsgewijs af. Dit kan je helpen om je vooruitgang te volgen en je meer voorbereid te voelen.

ONLINE CURSUS ZIELSGEBOORTE

ONTDEK DE KRACHT VAN BEWUST
ZWANGERSCHAP EN GEBOORTE GEVEN MET DE
ONLINE CURSUS 'ZIELSGEBOORTE'

[ALLE INFO](#)



KENNISMAKEN?

Wil je weten hoe persoonlijke begeleiding jouw zwangerschap en geboorte-ervaring kan verdiepen? Tijdens een gratis kennismaking bespreken we jouw unieke behoeften en wensen. Samen verkennen we hoe mijn begeleiding je kan ondersteunen op een manier die echt bij jou past.

BOEK EEN GRATIS DISCOVERYCALL

We nemen een kijkje in wat je kunt verwachten tijdens het traject, inclusief de online cursus Zielsgeboorte en hoe ik jouw en je partner's Human Design profiel gebruik om een gepersonaliseerd plan te creëren. Deze kennismaking biedt jou de kans om te ervaren hoe ik, met een combinatie van nuchterheid en spiritualiteit, je kan bijstaan op dit bijzondere pad.

[BOEK EEN GRATIS CALL HIER!](#)

