

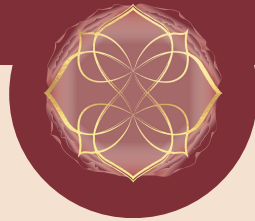


NATUURLIJKE GEBOORTE
IN BALANS

VAN BLOKKADES NAAR BEWUSTE BEVALLING

JOUW QUIZ UITSLAG

ONTLUIKENDE MAMA



Het lijkt erop dat je in de beginfase zit van je voorbereiding op een natuurlijke bevalling. Dit is een fase waarin veel vrouwen zich bevinden als ze net beginnen met hun reis naar een bewuste, natuurlijke geboorte. Je hebt misschien te maken met veel onzekerheden, angsten en blokkades die je momenteel tegenhouden. Dit kan voelen als een zware last, maar het is belangrijk om te weten dat je niet alleen bent.

In deze fase is het normaal om je verward en onzeker te voelen over je lichaam en de bevalling. Je kunt merken dat je gedachten vaak rond de bevalling draaien en dat het moeilijk is om te ontspannen. Je omgeving biedt misschien niet de steun die je nodig hebt, en je laat je vaak beïnvloeden door de meningen van anderen. Dit alles kan ervoor zorgen dat je je eigen pad nog niet volledig hebt gevonden in deze reis.

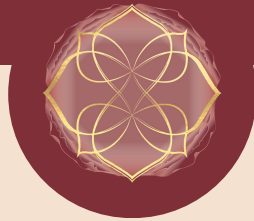
Maar er is goed nieuws: dit is slechts het begin van jouw reis naar een empowerde en natuurlijke bevalling. Er zijn genoeg stappen die je kunt nemen om je voor te bereiden, je kracht te vinden en de blokkades waar je nu tegenaan loopt, te overwinnen.

Om je te helpen in deze beginfase, 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 een natuurlijke bevalling.

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

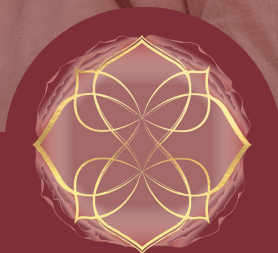
In deze sectie ben je getest op de steun en invloeden uit je omgeving. Dit omvat de mate van steun die je ontvangt van je netwerk, de impact van externe factoren op je gemoedstoestand, en hoe je omgaat met eventuele negatieve invloeden.

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.

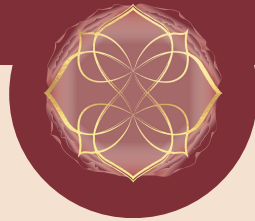


NATUURLIJKE GEBOORTE
IN BALANS

LICHAAM

JOUW QUIZ UITSLAG

LICHAAM



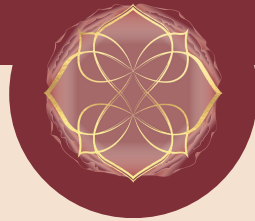
Je voelt je constant overweldigd door stress en angst rondom je zwangerschap en geboorte geven. Iedere gedachte aan de geboorte lijkt een nieuwe golf van bezorgdheid te veroorzaken, die je gedachten de hele dag beheerst. Je merkt dat je vooral negatieve gedachten hebt over een natuurlijke geboorte; je kunt je moeilijk voorstellen hoe je het gaat doen. Het ontspannen en loslaten van gedachten blijkt een onmogelijke opgave; je kunt je niet echt ontspannen en je gedachten blijven steeds terugkomen naar het geboorte geven.

Verder heb je het gevoel dat je geen eigenaarschap neemt over je eigen situatie. In plaats daarvan laat je je vaak beïnvloeden door anderen en hun meningen. Je bent op zoek naar je eigen pad en vindt het moeilijk om vertrouwen in jezelf te hebben te midden van alle twijfels en onzekerheden.

Hier zijn tips voor elke pijler voor jou met een lage score, die jou kunnen helpen om vooruitgang te boeken:

JOUW QUIZ UITSLAG

LICHAAM



1

Zoek professionele begeleiding: Overweeg om een prenatale yoga- of sportinstructeur te raadplegen die ervaring heeft met zwangere vrouwen. Dit kan je helpen om je lichaam voor te bereiden op het geboorte geven en je vertrouwen vergroten.

2

Informatie vergaren: Lees boeken en artikelen over natuurlijke geboortes en praat met vrouwen die deze ervaring hebben gehad. Het begrijpen van het proces en het leren over de mogelijkheden kan je helpen om je angst te verminderen.

3

Zelfzorg oefeningen: Start met eenvoudige zelfzorg technieken zoals ademhalingsoefeningen en lichaamsbewustzijn. Deze kunnen helpen om de aanwezige spanningen te verminderen. Emoties zijn heel normaal, vooral als je zwanger bent, maar merk je dat je last hebt van je emoties. Kijk dan eens hoe je ze reguleert. Het enige wat emoties nodig hebben is beweging! Dus misschien een goed idee om lekker in de natuur te gaan wandelen, zelfzorg ten top!

4

Voeding: Voedt je lichaam met gezonde, echt voedende voeding. Wat dit is verschilt per vrouw. Maar merk je dat je vooral ongezonde cravings hebt, onderzoek deze dan voor jezelf, vaak zit er een andere behoefte onder die gezien en vervult wil worden.

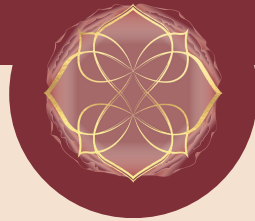


NATUURLIJKE GEBOORTE
IN BALANS

GEEST

JOUW QUIZ UITSLAG

GEEST



1

Stressmanagement technieken: Probeer technieken zoals meditatie, mindfulness of ademhalingsoefeningen om je stress en angst te reduceren. Apps zoals Headspace of Calm kunnen hierbij een nuttige aanvulling zijn.

2

Positieve affirmaties: Begin met het dagelijks herhalen van positieve affirmaties over je zwangerschap en het geboorte geven. Dit kan helpen om je mindset te veranderen en je angst te verminderen.

3

Professionele hulp: Overweeg om met een coach of therapeut te praten over je angsten en stress. Professionele begeleiding kan je helpen om je gevoelens te begrijpen en te verwerken.

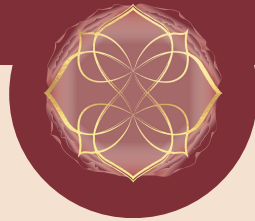


NATUURLIJKE GEBOORTE
IN BALANS

OMGEVING

JOUW QUIZ UITSLAG

OMGEVING



1

Communicatie: Praat openlijk met je partner, vrienden en familie over je behoeften en zorgen. Laat hen weten hoe zij je kunnen ondersteunen en wat je nodig hebt tijdens je zwangerschap.

2

Steun groepen: Zoek naar lokale of online steungroepen voor zwangere vrouwen. Het delen van ervaringen en advies met anderen kan je een gevoel van gemeenschap en steun geven.

3

Omgeving aanpassen: Probeer negatieve invloeden in je omgeving te verminderen door een ondersteunende en positieve omgeving te creëren. Omring jezelf met mensen die je aanmoedigen en je vertrouwen vergroten.

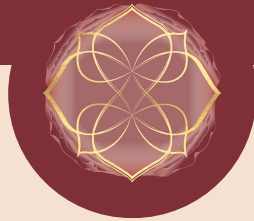


NATUURLIJKE GEBOORTE
IN BALANS

SPIRITUEEL

JOUW QUIZ UITSLAG

SPIRITUEEL



1

Begin met kleine stappen: Start met eenvoudige spirituele oefeningen zoals rustige reflectie, journaling of het luisteren naar inspirerende muziek om een gevoel van spirituele verbinding te ontwikkelen.

2

Verken spirituele praktijken: Overweeg om verschillende spirituele praktijken te verkennen, zoals meditatie, yoga of visualisatie. Zoek naar wat voor jou persoonlijk resoneert en je helpt om een gevoel van innerlijke rust te vinden.

3

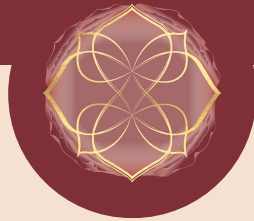
Zoek inspiratie: Lees boeken of luister naar podcasts over spirituele groei en bewustzijn. Het verkrijgen van nieuwe inzichten kan je helpen om een diepere verbinding met jezelf te vinden.



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.

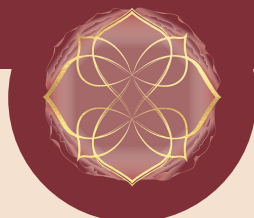
Nu tijdelijk voor slechts € 37,-



[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.

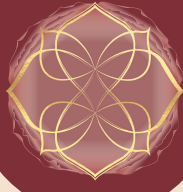
3

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!](#)

