

7-dnevni plan smirenosti i pripreme za trudnoću

Nežan ritam za telo, nervni sistem i emocije

Ovaj sedmodnevni plan nije test discipline, niti spisak zadataka koje „morate“ da ispunite. On je poziv da se, makar na kratko, vratite svom telu i ritmu koji mu je potreban dok se priprema za trudnoću. Istraživanja iz oblasti prenatalne i perinatalne psihologije, kao i neurobiologije stresa, jasno pokazuju da nervni sistem reaguje pre nego što se desi bilo kakva biološka promena (Porges, 2011; Schore, 2003). Zato je ovaj plan osmišljen da svaki dan pošalje telu jednostavan, ali snažan signal sigurnosti.

Dan 1 – Disanje kao biološka poruka sigurnosti

Danas se upoznajete sa disanjem kao najbržim načinom smirivanja tela. Kada je izdah duži od udaha, aktivira se parasimpatički nervni sistem, koji telu poručuje da je bezbedno. Tokom dana, makar tri puta, zastanite i udahnite polako kroz nos, a zatim izdahnite još sporije. Primetite kako se ramena spuštaju i kako se stomak opušta. Zapišite u nekoliko rečenica kako se vaše telo oseća nakon ovakvog disanja.

Literatura: Porges, 2011.

Afirmacija: „Dajem telu dozvolu da se smiri.“

Dan 2 – Kontakt sa telom

Stavite jednu ruku na stomak, a drugu na srce. Ovaj jednostavan gest aktivira osećaj unutrašnje povezanosti i smanjuje telesnu napetost. Ne pokušavajte da menjate senzacije. Samo ih primećujte. Zabeležite gde danas osećate najviše napetosti i da li se ona promenila kada ste joj posvetili pažnju.

Literatura: Schore, 2003.

Afirmacija: „Slušam svoje telo.“

Dan 3 – Orijehtacija i stabilnost

Kada smo pod stresom, fokus se sužava. Danas vežbate širenje fokusa. Polako pogledajte oko sebe i primetite nekoliko stabilnih elemenata u prostoru. Ova vežba vraća osećaj utemeljenosti i smanjuje unutrašnji alarm. Zapišite kako se promenilo vaše disanje nakon vežbe.

Literatura: Levine, 2010.

Afirmacija: „Okruženje mi pomaže da se smirim.“

Dan 4 – Mali ritmovi

Telo voli predvidljivost. Danas uvedite jedan mali ritual koji ponavljate bez pritiska. To može biti topla voda ujutru ili kratka šetnja posle obroka. Opišite kako se vaše telo oseća kada usporite.

Literatura: Stern, 1995.

Afirmacija: „Ritam mi donosi stabilnost.“

Dan 5 – Partner kao podrška

Ako imate partnera, pozovite ga da sednete zajedno u tišini nekoliko minuta. Disanje u istom ritmu šalje telu snažnu poruku sigurnosti. Ako ste same, vežbu možete uraditi i same, sa rukom na srcu. Zapišite kako se osećate nakon ove vežbe.

Literatura: Feldman, 2012.

Afirmacija: „Nisam sama u ovom procesu.“

Dan 6 – Male navike koje stabilizuju hormone

Danas obratite pažnju na male izbore: obrok pre kafe, kratku šetnju nakon jela ili dodatni sat sna. Zapišite koja navika vam je najviše prijala i zašto.

Literatura: Glover et al., 2014.

Afirmacija: „Mali izbori imaju veliki uticaj.“

Dan 7 – Unutrašnji prostor

Zatvorite oči i tiho sebi recite: „U meni ima prostora za novo.“ Ova rečenica ne stvara pritisak, već otvara prostor. Zapišite kako vaše telo reaguje na ovu misao.

Literatura: Hidas & Raffai, 2011.

Afirmacija: „Moje telo zna svoj ritam.“