

„START OVDE“ – UVODNI TEKST

Kako koristiti program „Priprema za trudnoću – od odluke do pozitivnog testa“

Dobrodošli.

Ako držite ovaj program u rukama, to znači da ste već napravili jedan važan korak – odlučili ste da se za trudnoću pripremite svesno, mirno i u skladu sa sobom.

Ovaj program nije zamišljen kao nešto što treba „odraditi“, preći ili završiti pod pritiskom. On je zamišljen kao **proces**, kao okvir koji vam daje sigurnost, jasnoću i osećaj da niste sami u pripremi.

Kako je program koncipiran

Program se sastoji od:

- **uvodnog videa**
- **6 video modula**
- **workboka koji prati svaki modul**
- **bonus materijala** koji vam pomažu da se smirite, orijentišete i uključite partnera

Sve je složeno redosledom koji prati:

- telo
- nervni sistem
- emocije
- odnos sa partnerom
- i prve dane nakon pozitivnog testa

Kako da započnete

Preporuka je da:

1. **krenete od uvodnog videa**
2. zatim pogledate **Modul 1**, pa redom dalje
3. nakon svakog modula otvorite deo workboka koji ga prati

Ne morate sve raditi odjednom.

Nema potrebe da žurite.

Neke žene prolaze kroz program za nekoliko dana, neke za dve do tri nedelje, a neke mu se vraćaju i više puta – i to je potpuno u redu.

Koliko vremena je potrebno

Svaki video modul traje onoliko koliko vam je potrebno da ga odslušate u miru.

Rad u workbooku možete prilagoditi sebi – nekad je dovoljno par rečenica, nekad ćete želeti da se zadržite duže.

Ovaj program **nije test discipline**, već prostor za pripremu.

Šta ako se pojave emocije

Tokom rada je normalno da se pojave:

- pitanja
- emocije
- sećanja
- strahovi
- ali i olakšanje

Ništa od toga ne znači da „radite nešto pogrešno“.

Naprotiv – to znači da ste u kontaktu sa sobom.

Ako u bilo kom trenutku osetite potrebu, program možete kombinovati i sa individualnom konsultacijom.

Kako koristiti bonus materijale

Bonus PDF-ovi i video materijali nisu obavezni.

Koristite ih **onda kada vam zatrebaju**:

- ako osećate napetost → 7-dnevni plan smirenosti
- ako se pitate da li nešto radite „pogrešno“ → Mapa pripreme
- ako želite da uključite partnera → Partner checklist
- ako trudnoća ne dolazi odmah → bonus video

Jedna važna poruka za kraj

Ne postoji „idealna priprema“.

Postoji samo **priprema koja je prava za vas**.

Ovaj program je tu da vas podrži, a ne da vas optereti.

Koristite ga svojim ritmom.

Dobrodošli!