



PRIMÁRNÍ OTISKY

Primární otisky se často vztahují ke způsobu, kterým jsme byly počaté, k tomu jak probíhalo naše prenatální období a porod.

Odpověz si na následující otázky:

Cítila jsem se chtěná?

Bylo moje prenatální období harmonické, nebo jsem vnímala stres a napětí maminky a okolí?

Jaký byl tvůj porod?

Byl tvůj příchod cítit jako příchod na bezpečné místo?

Byli lidé kolem mne bezpeční?

Cítila jsi se milovaná?

Cítila jsi se tady přivítaná?

Cítila jsi se přijata a podporována?

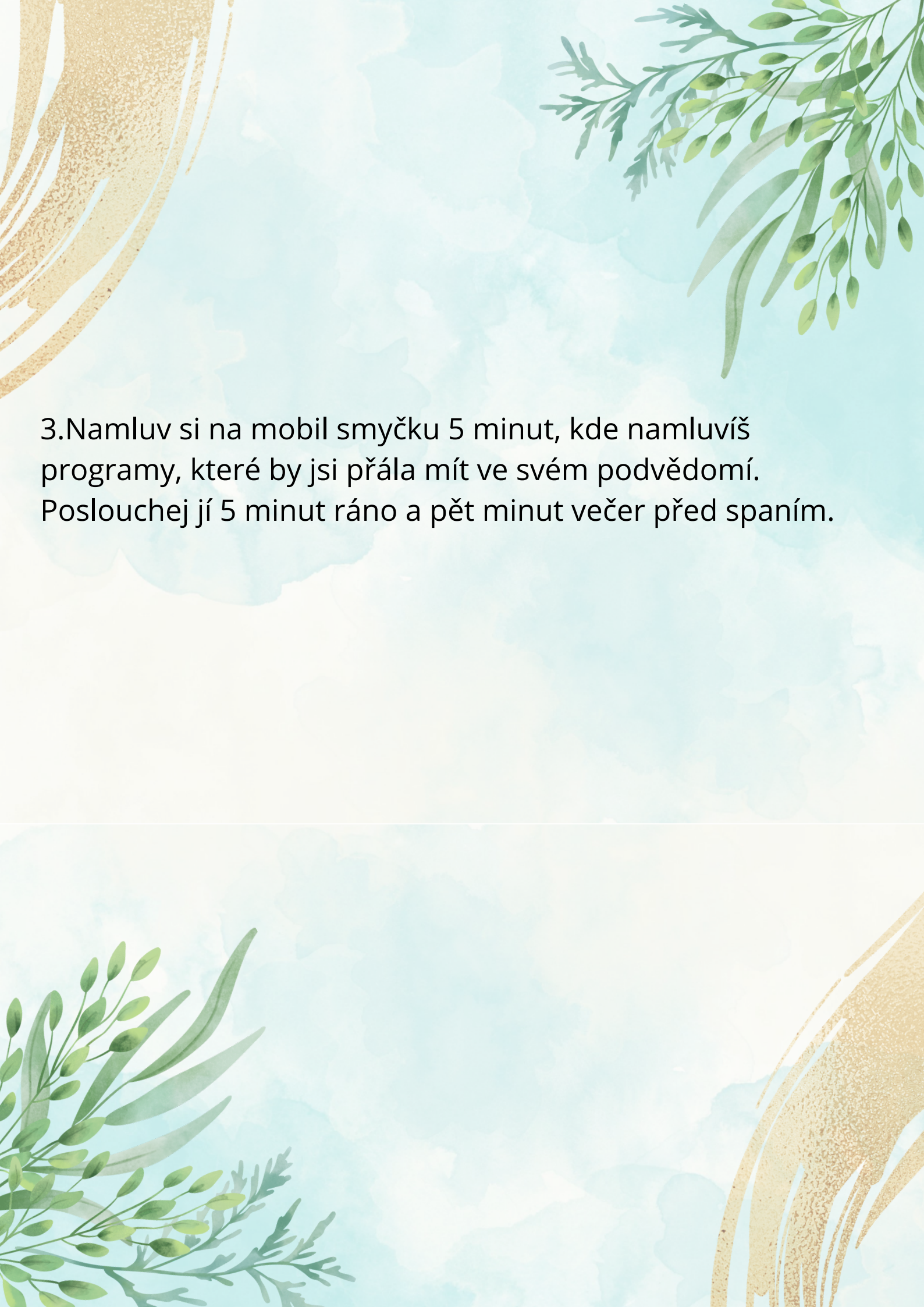


2. Sepiš si programy, které máš pocit, že ti vznikly od početí do porodu. A vedle si napiš jakým programem by jsi je nahradila.

Např.:

Jsem nechtěná

Jsem chtěná



3. Namluv si na mobil smyčku 5 minut, kde namluvíš programy, které by jsi přála mít ve svém podvědomí. Poslouchej jí 5 minut ráno a pět minut večer před spaním.