

Bonding before Birth



\ een digitaal dagboek ter
ondersteuning van je
zwangerschapsbeleving in deze
onzekere tijden \



\ Maart 2020 \

Ineens ziet onze wereld er heel anders uit. Alles is tot stilstand gekomen. De cirkels waarin we bewegen zijn kleiner. We brengen meer tijd door in onze eigen huis met alleen onze naasten.

In de wereld daarbuiten heerst veel onzekerheid. Er is iets gaande waarvan we nu nog niet weten hoe het verder zal verlopen en wat de nasleep zal zijn. We zien ook de mooie kanten van deze situatie. Het gevoel van saamhorigheid, meer aandacht voor de kleine en soms nog wel belangrijkste dingen in het leven en de aarde die even op adem lijkt te kunnen komen.

Daarnaast wakkert de situatie in ons allerlei gevoelens aan. Iedereen gaat anders om met onzekerheid en

bezorgdheid. Vanuit de prenatale psychologie zien we ook hoe het onzekere van deze situatie aan existentiële angsten raakt. Existentiële angsten die deel van het leven zijn en die we zelfs aan het begin van ons leven, tijdens het prenatale leven, al kenden.

Nu je zelf zwanger bent sta je bewust of onbewust meer in contact met je eigen vroege ervaringen. Al kun je ze je misschien niet in expliciete zin herinneren, op een onderliggende, impliciete laag maken ze deel uit van je ervaring.

Je draagt nieuw leven. Je draagt je kindje. Daar voel je je nu al mee verbonden. Je voelt je verantwoordelijk. Je voelt je meer kwetsbaar.

Je draagt tegelijk ook je eigen leven.

Hoe ga je om met de onrust die op dit moment in de wereld heerst? Welke gevoelens maakt de huidige situatie in jou los?



Intuitief Schrijven

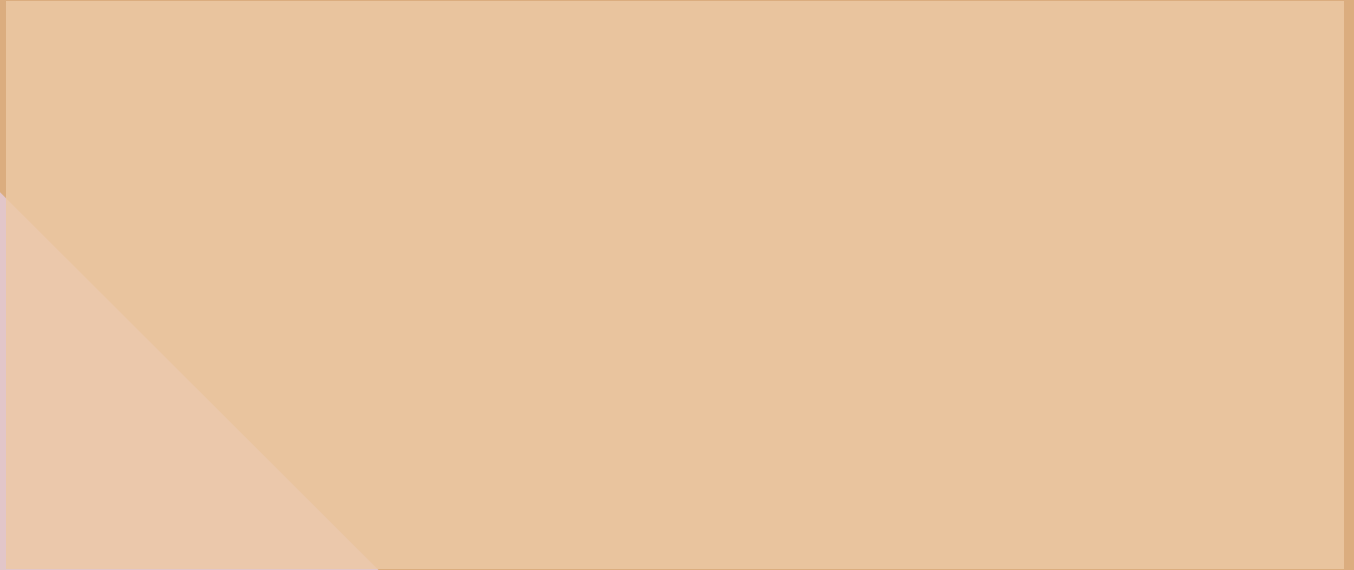
Intuitief schrijven is een manier van schrijven waarbij je zo min mogelijk wordt gehinderd door je gedachten en zo vrij mogelijk vanuit je gevoel schrijft. Wat je schrijft heb je niet bedacht, de woorden stromen door je heen en je handen schrijven het op. Mocht je er de voorkeur aan geven om met de hand te schrijven, dan kan ik dat zeker aanmoedigen! Kijk dan of je nog ergens een leeg schriftje of een mooi boekje hebt liggen dat je de komende tijd als dagboek kunt gebruiken.

Deze luistermeditatie kan je een eindje op weg helpen om intuïtief te gaan schrijven:



Dagboek Week 1

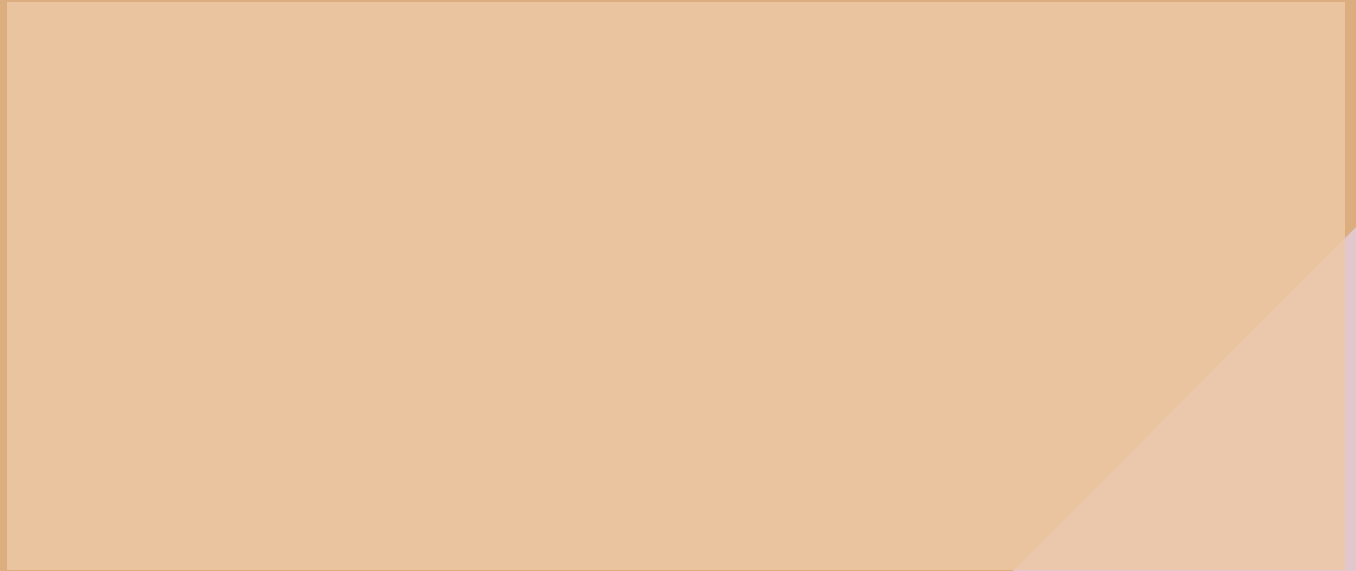
Op welke manier heeft de huidige situatie invloed op
jouw beleving van de zwangerschap?



Welke emoties kwam je de afgelopen dagen het meest
tegen in jezelf?



Wat voel je als je bewust contact maakt met het kindje in je buik? Wat komt er in je op?



Welke gedachten, gevoelens, beelden komen er in je op als je denkt aan je eigen prenatale leven?

