

Lélekbarát napló

Önreflexió

egy kis visszatekintés a változásokra és arra, hol tartasz most

Az elmúlt időszakban leggyakrabban ezek az érzések kavarogtak bennem:

Visszatérő gondolatok vagy kérdések, amelyek foglalkoztatnak:

Ebben más a terhesség, mint amit képzeltem róla:

Ez már nem annyira nehéz, mint a kezdetekben:

A testi változások így hatnak rám most:

Ami most a leginkább megnyugtat:

Stresszoldás

természetes, ha időnként aggódsz, írd ki magadból

Ez okozza most a legtöbb feszültséget bennem:

Ha most egy dolgon változtathatnék, ez lenne:

Ami most egy kicsit megnyugvást hozna:

Rájuk támaszkodhatok, ha segítségre van szükségem, így támogatnak:

Pozitív megerősítés

mindig jól jön egy kis léleksimogatás, elismerés

Van legalább egy dolog, amire most azt tudom mondani: ezt jól csináltam.

.....
Ebben már magabiztosabb lettem, mint korábban:

.....
Amit a babámnak kívánok ebben az időszakban:

.....
Amit magamnak, magunknak kívánok:

Megerősítő mondatok

Jelöld meg azokat, amelyek most hozzád szólnak:

- ☐ Ez csak egy rossz pillanat, elmúlik.
- ☐ A babám most biztonságban van.
- ☐ Most nincs baj.
- ☐ A félelem nem tény.
- ☐ A gondolat nem ugyanaz, mint a valóság.
- ☐ A bizonytalanság nem jelenti azt, hogy baj van.
- ☐ Most pihenhetek, ez nem gyengeség.
- ☐ Nem kell most mindent bírnom.
- ☐ Nem vagyok elkésve semmivel.
- ☐ Most érzékenyebb vagyok, ez rendben van.
- ☐ Most a jelenre figyelek, a többit később intézem.
- ☐ Nem kell most megoldanom mindent.
- ☐ Nem kell mindent előre tudnom.
- ☐ Minden a maga idejében történik.

Az a mondat, amit a leginkább magadénak érzel:

Záró gondolat

Amit szeretnék megváltoztatni vagy elérni a következő hetekben:

.....