



Harjoitus: Sinä ja vauvasi

Raskaus- ja vauva-ajan mielen hyvinvointi

Tavoite:

Opit mielikuvaharjoituksen avulla valmistautumaan vauvan tuloon.

Ohje:

Lue alla olevat kysymykset ja mieti pohtien tai kirjoittaen, miten näet tulevaisuuden vauvasi kanssa.

Mielikuvaharjoitus:

Kuvittele itsesi tilanteeseen, jossa vauva on jo syntynyt. Olette kotona turvallisessa paikassa, ehkä mukavalla sohvalla tai nojatuolissa. Pidät vauvaa sylissäsi, ja katsot häntä. Hän katsoo sinua.

Kuvittele, miltä vauvasi näyttää. Hän on sylissäsi, ja hän on ikioma vauvasi – kaunein ja arvokkain asia, mitä elämässäsi on koskaan ollut.

Miltä hän tuoksuu?

Miten hän äänтелеhtii?

Minkälainen tunnelma huoneessa on?

Käytä kaikkia aistejasi, ja pane huomiot merkille.

Mitä terveisiä haluaisit lähettää itsellesi tähän tulevaisuuden tilanteeseen? Entä vauvallesi?

Jos lähettäisit yhden sanan tai lyhyen lauseen, mikä se olisi?

Minkälaisia terveisiä haluaisit lähettää itsellesi ja vauvallesi tulevaisuuteen? Käytä apunasi kysymyksiä.