



Harjoitus: Mitä pelkään synnytyksessä?

Miksi?

Tämän harjoituksen tavoitteena on, että tunnistat pelkosi. Jotta pelkoa voi käsitellä, täytyy tietää, mitä oikeastaan pelkää.

Kun tunnistat pelkosi, on sinun myös helpompi sanoittaa ne läheiselle tai ammattilaiselle.

Miten?

Listaa tähän ne asiat, joita pelkää synnytyksessä.

Esimerkiksi

”Pelkään, että vauvalleni käy jotain paha.”

”Pelkään, että taas käy samoin kuin viimeksi.”

”Pelkään, että en saa tehdä kehoani koskevia päätöksiä.”

”Pelkään, että näytän nololta kumppanini ja kättilön silmissä.”

”Uskon, että synnytys on väistämättä kauhea kokemus.”

Kirjoita laatikkoon