

Η ΔΙΚΗ ΜΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ

Ένας προσωπικός χάρτης για το Σώμα, τον Νου και το Συναίσθημά μου

Η προσπάθεια για ένα παιδί μπορεί, χωρίς να το καταλάβετε, να αρχίσει να καταλαμβάνει πολύ περισσότερο χώρο στη ζωή σας απ' όσο θα θέλατε.

Αυτό το εργαλείο δημιουργήθηκε για να σας βοηθήσει να δείτε για λίγο ολόκληρη την εικόνα: την καθημερινότητά σας, το σώμα σας, τον ύπνο και τη διατροφή σας, το άγχος και τους φόβους σας, τις σημαντικές σχέσεις της ζωής σας, όσα έχετε περάσει και όσα χρειάζεστε σήμερα.

Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις. Απαντήστε μόνο σε όσα αισθάνεστε άνετα. Οι ερωτήσεις δεν αναζητούν «ψυχολογική αιτία» για μια δυσκολία γονιμότητας και δεν αποτελούν διάγνωση.

1. ΠΟΥ ΒΡΙΣΚΟΜΑΙ ΣΗΜΕΡΑ

Ξεκινήστε από αυτό που είναι αληθινό για εσάς σήμερα.

Αν έπρεπε να περιγράψω με μία πρόταση αυτό που ζω σήμερα, θα έλεγα:

Αυτό που με δυσκολεύει περισσότερο είναι:

Αυτό που χρειάζομαι περισσότερο αυτή τη στιγμή είναι:

Πόσο χώρο καταλαμβάνει σήμερα η προσπάθεια για ένα παιδί στη ζωή μου;

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

πολύ λίγο

σχεδόν τα πάντα

2. ΤΟ ΣΩΜΑ & Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ ΜΟΥ

Ύπνος, διατροφή, ρυθμός ζωής και σχέση με το σώμα.

Ύπνος

- | | |
|--|---|
| ☐ Κοιμάμαι καλά | ☐ Δυσκολεύομαι να αποκοιμηθώ |
| ☐ Ξυπνάω μέσα στη νύχτα | ☐ Το μυαλό μου δεν σταματά |
| ☐ Ξυπνάω κουρασμένη | |

Διατροφή

- | | |
|---|---|
| ☐ Τρώω σχετικά τακτικά | ☐ Παραλείπω συχνά γεύματα |
| ☐ Τρώω περισσότερο όταν αγχώνομαι | ☐ Χάνω την όρεξή μου όταν αγχώνομαι |
| ☐ Έχω πολλούς κανόνες γύρω από το φαγητό | ☐ Η προσπάθεια για εγκυμοσύνη έχει αλλάξει σημαντικά τη διατροφή μου |

Ρυθμός ζωής

- | | |
|--|--|
| ☐ Έχω χρόνο να ξεκουράζομαι | ☐ Δυσκολεύομαι να «κατεβάσω ταχύτητα» |
| ☐ Έχω πολλές επαγγελματικές ευθύνες | ☐ Φροντίζω συνεχώς τους άλλους |
| ☐ Δυσκολεύομαι να αφιερώσω χρόνο στον εαυτό μου | |

Αν το σώμα μου μπορούσε να μου ζητήσει ένα πράγμα αυτή τη στιγμή, θα ήταν:

3. ΑΓΧΟΣ, ΦΟΒΟΣ & ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΠΙΕΣΗ

Τι είναι αυτό που βαραίνει περισσότερο το μυαλό και το συναίσθημά σας;

Τι με πιέζει περισσότερο σήμερα;

- | | |
|--|--|
| ☐ Ο χρόνος / η ηλικία | ☐ Η πιθανότητα μιας ακόμη αποτυχίας |
| ☐ Η αβεβαιότητα | ☐ Ο φόβος ότι δεν θα αποκτήσω παιδί |
| ☐ Η εγκυμοσύνη | ☐ Ο τοκετός |
| ☐ Ο πόνος / το αίμα / οι διαδικασίες | ☐ Τα οικονομικά |
| ☐ Η εργασία | ☐ Η σχέση μου |
| ☐ Η κοινωνική ή οικογενειακή πίεση | ☐ Η σύγκριση με άλλες γυναίκες |
| ☐ Γενικό άγχος που δεν αφορά μόνο τη γονιμότητα | ☐ Κάτι άλλο: _____ |

Υπάρχει κάποια από αυτές τις σκέψεις μέσα μου;

- | | |
|---|--|
| ☐ «Κι αν δεν τα καταφέρω;» | ☐ «Κάτι δεν πάει καλά με το σώμα μου.» |
| ☐ «Δεν ξέρω αν θα είμαι καλή μητέρα.» | ☐ «Μήπως δεν είμαι φτιαγμένη για μητέρα;» |
| ☐ «Έπρεπε να είχα ξεκινήσει νωρίτερα.» | ☐ «Γιατί οι άλλες και όχι εγώ;» |
| ☐ «Πρέπει να τα καταφέρω.» | ☐ «Δεν μπορώ να αφήσω τον έλεγχο.» |

Η σκέψη που θα ήθελα περισσότερο να σταματήσει να με ακολουθεί είναι:

4. ΟΙ ΣΧΕΣΕΙΣ ΠΟΥ ΜΕ ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΑΝ

Οικογένεια, ρόλοι, αδέρφια και η σχέση μου με το ποια έμαθα να είμαι.

Η σχέση μου με τη μητέρα μου:

- | | |
|--|--|
| ☐ Πολύ κοντινή | ☐ Καλή |
| ☐ Δύσκολη | ☐ Συγκρουσιακή |
| ☐ Απόμακρη | ☐ Πολύ απαιτητική |
| ☐ Είναι περίπλοκο | |

Η σχέση μου με τον πατέρα μου:

- | | |
|--|--|
| ☐ Πολύ κοντινή | ☐ Καλή |
| ☐ Δύσκολη | ☐ Συγκρουσιακή |
| ☐ Απόμακρη | ☐ Πολύ απαιτητική |
| ☐ Είναι περίπλοκο | |

Μεγαλώνοντας, ένιωθα συχνά ότι έπρεπε να είμαι:

- | | |
|---|--|
| ☐ Η καλή κόρη | ☐ Η δυνατή |
| ☐ Η υπεύθυνη | ☐ Η επιτυχημένη |
| ☐ Αυτή που φροντίζει τους άλλους | ☐ Αυτή που δεν δημιουργεί προβλήματα |
| ☐ «Σκληρή» ή «σαν αγόρι» | ☐ Αυτή που πρέπει να αποδεικνύει την αξία της |

Τα αδέρφια μου και η θέση μου στην οικογένεια:

Υπάρχει κάτι από την οικογένεια στην οποία μεγάλωσα που φοβάμαι ότι μπορεί να επαναλάβω στη δική μου;

Πώς νιώθω σήμερα απέναντι στη θηλυκότητα, τη γυναικεία μου ταυτότητα και το σώμα μου;

5. ΣΧΕΣΗ, ΟΙΚΕΙΟΤΗΤΑ & ΜΗΤΡΟΤΗΤΑ

Η προσπάθεια για ένα παιδί επηρεάζει συχνά περισσότερα από όσα φαίνονται.

Σήμερα νιώθω ότι ο σύντροφός μου:

- | | |
|---|--|
| ☐ Με καταλαβαίνει | ☐ Με στηρίζει |
| ☐ Θέλει να βοηθήσει αλλά δεν ξέρει πώς | ☐ Αγχώνεται και ο ίδιος |
| ☐ Αποφεύγει τη συζήτηση | ☐ Δεν βιώνει την προσπάθεια όπως εγώ |
| ☐ Νιώθω ότι κουβαλάω το μεγαλύτερο βάρος | ☐ Δεν αφορά την παρούσα κατάστασή μου |

Η προσπάθεια για εγκυμοσύνη έχει επηρεάσει:

- | | |
|--|--|
| ☐ Την επικοινωνία μας | ☐ Τη σεξουαλική μας ζωή |
| ☐ Την επιθυμία | ☐ Την οικειότητα |
| ☐ Την αυτορρησία | ☐ Δεν έχει επηρεάσει σημαντικά τη σχέση μας |

Το σεξ σήμερα νιώθω ότι είναι περισσότερο:

- | | |
|------------------------------------|---|
| ☐ Σύνδεση | ☐ Απόλαυση |
| ☐ Υποχρέωση | ☐ Προγραμματισμός |
| ☐ Πίεση | ☐ Κάτι ανάμεσα σε όλα αυτά |

Όταν φαντάζομαι τον εαυτό μου ως μητέρα, το πρώτο που νιώθω είναι:

Αυτό που με ενθουσιάζει περισσότερο στη μητρότητα είναι:

Αυτό που με φοβίζει περισσότερο στη μητρότητα είναι:

Υπάρχει προηγούμενη σχέση ή άνθρωπος από το παρελθόν που αισθάνομαι ότι εξακολουθεί να με επηρεάζει;

6. ΟΣΑ ΚΟΥΒΑΛΑΩ ΑΠΟ ΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ

Προαιρετική ενότητα - δεν χρειάζεται να γράψετε λεπτομέρειες.

- | | |
|--|---|
| ☐ Αποβολή / απώλεια κύησης | ☐ Διακοπή κύησης / έκτρωση |
| ☐ Δύσκολος χωρισμός | ☐ Προδοσία / εγκατάλειψη |
| ☐ Απώλεια σημαντικού ανθρώπου | ☐ Δύσκολη οικογενειακή περίοδος |
| ☐ Κακοποίηση ή εμπειρία στην οποία δεν αισθανόμουν ασφαλή | ☐ Σεξουαλική εμπειρία που δεν ήταν ασφαλής ή επιθυμητή |
| ☐ Παλαιότερη σχέση που εξακολουθεί να με επηρεάζει | ☐ Σοβαρή οικονομική ανασφάλεια |
| ☐ Άλλη δύσκολη εμπειρία | ☐ Δεν θέλω να απαντήσω |

Υπάρχει κάτι από το παρελθόν που αισθάνομαι ότι δεν έχει κλείσει ακόμη μέσα μου;

7. ΤΙ ΜΕ ΣΤΗΡΙΖΕΙ

Η εικόνα δεν είναι μόνο όσα σας δυσκολεύουν. Είναι και όσα σας κρατούν.

- | | |
|--|---|
| ☐ Ύπνος | ☐ Κίνηση / άσκηση |
| ☐ Φύση | ☐ Μουσική |
| ☐ Φίλοι | ☐ Ο σύντροφός μου |
| ☐ Χρόνος μόνη μου | ☐ Αναπνοή / χαλάρωση |
| ☐ Δημιουργική δραστηριότητα | ☐ Ταξίδια / αλλαγή περιβάλλοντος |
| ☐ Πνευματικότητα / προσευχή | ☐ Άλλο: _____ |

Το πράγμα που μου δίνει χαρά και δεν έχει καμία σχέση με τη γονιμότητα είναι:

Ο άνθρωπος με τον οποίο μπορώ πραγματικά να είμαι ο εαυτός μου είναι:

Κάτι που ξέρω ότι με ηρεμεί όταν πιέζομαι είναι:

8. Ο ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΣ ΜΟΥ ΧΑΡΤΗΣ

Μετά από όσα συμπλήρωσα, τι βλέπω πιο καθαρά;

Τα 3 πράγματα που με επιβαρύνουν περισσότερο

1. _____
2. _____
3. _____

Τα 3 πράγματα που με στηρίζουν περισσότερο

1. _____
2. _____
3. _____

Αυτό που χρειάζεται περισσότερο την προσοχή μου τώρα είναι:

Ένα μικρό πράγμα που μπορώ να κάνω για εμένα αυτή την εβδομάδα:

Αν ήξερα με βεβαιότητα ότι όλα θα πάνε καλά, τι θα επέτρεπα στον εαυτό μου να κάνει διαφορετικά σήμερα;

Η ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΟΛΗ ΣΑΣ Η ΖΩΗ

Οι απαντήσεις σας δεν αποτελούν διάγνωση και δεν αποδεικνύουν ότι κάποια σκέψη, σχέση, φόβος ή εμπειρία προκαλεί δυσκολία γονιμότητας. Είναι ένας προσωπικός χάρτης - μια ευκαιρία να δείτε λίγο πιο καθαρά πού βρίσκεστε εσείς μέσα σε όλη αυτή την προσπάθεια.

Πίσω από τον στόχο υπάρχει κάτι που αξίζει εξίσου τη φροντίδα σας: Εσείς.

Holistic Fertility® | Σώμα · Νους · Συναισθημα