

HOLISTIC FERTILITY®

Η ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΜΟΥ ΜΕ ΤΗ ΜΕΘΟΔΟ HOLISTIC FERTILITY®

*Ένα προσωπικό εργαλείο για να παρατηρώ το Σώμα, τον Νου και το Συναίσθημά μου καθώς
προχωρώ*

Αυτός ο planner δεν είναι μια λίστα υποχρεώσεων και δεν υπάρχει «σωστός» τρόπος να τον
συμπληρώσετε.

Σκοπός του είναι να σας βοηθήσει να κρατάτε όσα παρατηρείτε πριν, κατά τη διάρκεια και
ανάμεσα στις συνεδρίες: τι συμβαίνει μέσα σας, τι σας στηρίζει, τι επανέρχεται και τι αξίζει να
φέρετε στην επόμενη συνάντηση.

Μπορείτε να γράφετε λίγο ή πολύ. Μπορείτε να αφήνετε κενά. Ο planner είναι δικός σας.

*Το εργαλείο αυτό δεν αξιολογεί τη γονιμότητα, δεν προβλέπει αποτέλεσμα και δεν αναζητά «ψυχολογική
αιτία». Αφορά αποκλειστικά τη δική σας εμπειρία και ευεξία μέσα στη διαδρομή.*

1. ΠΟΥ ΞΕΚΙΝΩ

Πριν κοιτάξω τι αλλάζει, θέλω πρώτα να θυμάμαι από πού ξεκίνησα.

Αυτό που με έφερε στη μέθοδο Holistic Fertility® είναι:

Αυτή την περίοδο θα ήθελα να νιώθω λιγότερο:

Και θα ήθελα να νιώθω περισσότερο:

Αν δεν χρειαζόταν να «διορθώσω» τίποτε, τι θα ήθελα να καταλάβω καλύτερα για εμένα;

Η σημερινή μου εικόνα

Παρατήρηση	Σήμερα	Αργότερα
Εσωτερική πίεση / ένταση	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Αίσθηση ηρεμίας	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Σύνδεση με το σώμα μου	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Εμπιστοσύνη στον εαυτό μου	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Χώρος που δίνω στον εαυτό μου	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Οι αριθμοί δεν είναι βαθμολογία. Είναι απλώς ένας τρόπος να παρατηρώ πού βρίσκομαι.

2. Η ΣΥΝΕΔΡΙΑ ΜΟΥ

Αυτή η σελίδα μπορεί να εκτυπωθεί ή να αντιγραφεί όσες φορές χρειάζεται.

Ημερομηνία _____	Πριν τη συνεδρία - Σώμα _____	Πριν τη συνεδρία - Νους _____
Πριν τη συνεδρία - Συναίσθημα _____	Σημερινή εστίαση _____	Μετά τη συνεδρία - μία λέξη _____

Τεχνικές που χρησιμοποιήθηκαν στη συνεδρία

- | | |
|---|--|
| ☐ Ρεφλεξολογία | ☐ Ηλεκτροβελονισμός |
| ☐ Θεραπευτική Εικονοπλασία | ☐ EFT Tapping |

Τι παρατήρησα μέσα στη συνεδρία;

Τι θέλω να θυμάμαι από σήμερα;

Τι θα ήθελα να συζητήσω περισσότερο την επόμενη φορά;

Προσωπική πρακτική μέχρι την επόμενη συνεδρία - μόνο εφόσον έχει συμφωνηθεί:

- ☐ Θεραπευτική Εικονοπλασία
☐ EFT Tapping
☐ Άλλο: _____

3. ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΙΣ ΣΥΝΕΔΡΙΕΣ

Δεν χρειάζεται να καταγράψω τα πάντα. Μόνο όσα ξεχωρίζουν.

Αυτό που εμφανίστηκε ή επανήλθε περισσότερο:

- | | |
|---|--|
| ☐ Μια σκέψη που επαναλαμβάνεται | ☐ Ένα έντονο συναίσθημα |
| ☐ Ένταση ή κούραση στο σώμα | ☐ Αλλαγή στον ύπνο |
| ☐ Αλλαγή στην όρεξη ή στη σχέση με το φαγητό | ☐ Πίεση από οικογένεια ή κοινωνικό περιβάλλον |
| ☐ Κάτι στη σχέση με τον σύντροφό μου | ☐ Κάτι από το παρελθόν |
| ☐ Ένας φόβος γύρω από εγκυμοσύνη / μητρότητα | ☐ Κάτι που με βοήθησε ουσιαστικά |

Η σκέψη που εμφανίστηκε πιο συχνά ήταν:

Το συναίσθημα που χρειάστηκε περισσότερο χώρο ήταν:

Κάτι που παρατήρησα στο σώμα μου ήταν:

Μια σχέση, συζήτηση ή κατάσταση που με επηρέασε ήταν:

Κάτι που με βοήθησε να επιστρέψω στον εαυτό μου ήταν:

4. ΤΑ ΔΙΚΑ ΜΟΥ ΣΗΜΕΙΑ ΣΤΗΡΙΞΗΣ

Μικρά πράγματα που με βοηθούν να μένω συνδεδεμένη με εμένα.

Όταν ανεβαίνει η πίεση, αυτό που συνήθως με βοηθά είναι:

Ένα όριο που χρειάζομαι περισσότερο αυτή την περίοδο είναι:

Μια συζήτηση που ίσως χρειάζεται να κάνω είναι:

Ένα πράγμα που μπορώ να κάνω για το σώμα μου χωρίς να το πιέζω είναι:

Ένα πράγμα που μπορώ να κάνω για τον Νου μου είναι:

Ένα πράγμα που μπορώ να κάνω για το Συναισθημά μου είναι:

Η προσωπική μου υπενθύμιση

5. ΤΙ ΠΑΡΑΤΗΡΩ ΜΕ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ

Όχι για να κρίνω την «πρόοδό» μου - μόνο για να βλέπω τι μετακινείται και τι χρειάζεται ακόμη χώρο.

Παρατήρηση	Στην αρχή	Σήμερα
Εσωτερική πίεση / ένταση	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Αίσθηση ηρεμίας	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Σύνδεση με το σώμα μου	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Εμπιστοσύνη στον εαυτό μου	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ικανότητα να κάνω παύση	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Συναισθηματική επιβάρυνση	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Χώρος για χαρά έξω από τη γονιμότητα	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Κάτι που σήμερα μου είναι λίγο πιο εύκολο:

Κάτι που εξακολουθεί να χρειάζεται προσοχή:

Ένα μοτίβο που βλέπω πιο καθαρά:

Κάτι που με εξέπληξε για εμένα:

6. ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ

Για να μη χρειάζεται να θυμηθώ τα πάντα εκείνη τη στιγμή.

Αυτό που θέλω οπωσδήποτε να συζητήσω:

Αυτό που με δυσκόλεψε περισσότερο από την προηγούμενη φορά:

Αυτό που με βοήθησε περισσότερο:

Κάτι που νιώθω ότι παραμένει ανολοκλήρωτο:

Αυτό που χρειάζομαι περισσότερο από την επόμενη συνεδρία:

ΚΟΙΤΑΖΟΝΤΑΣ ΠΙΣΩ

Τι έμαθα για το Σώμα μου;

Τι έμαθα για τον Νου μου;

Τι έμαθα για το Συναίσθημά μου;

Τι θέλω να πάρω μαζί μου από αυτή τη διαδρομή;

Ο στόχος δεν είναι να είμαι «τέλεια» ή ήρεμη συνέχεια. Είναι να μη χάσω εμένα μέσα στην προσπάθεια.