

HOLISTIC FERTILITY®

Ο ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΣ ΜΟΥ ΧΑΡΤΗΣ HOLISTIC FERTILITY®

Ένα πρακτικό εργαλείο για Σώμα, Νου και Συναίσθημα

Ένας επαναχρησιμοποιήσιμος εβδομαδιαίος planner για να παρατηρείτε τι σας στηρίζει, τι σας επιβαρύνει και τι θέλετε να φέρετε στην επόμενη συνεδρία. Δεν χρειάζεται να τα κάνετε όλα. Στόχος είναι να βλέπετε πιο καθαρά τη δική σας διαδρομή - όχι να δημιουργήσετε άλλη μία λίστα υποχρεώσεων.

Το εργαλείο αφορά προσωπική ευεξία και αυτοπαρατήρηση. Δεν αποτελεί ιατρικό εργαλείο, διάγνωση ή θεραπευτικό πρωτόκολλο και δεν αντικαθιστά την ιατρική φροντίδα που ακολουθείτε.

1. Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΜΟΥ ΜΕ ΜΙΑ ΜΑΤΙΑ

Πριν ξεκινήσετε, δώστε ένα όνομα σε αυτό που χρειάζεστε τώρα.

Αυτή την εβδομάδα, αυτό που χρειάζομαι περισσότερο είναι:

Αυτό που θέλω να αφήσω λίγο πιο πίσω είναι:

Η πρόθεσή μου για αυτή την εβδομάδα είναι:

Πού βρίσκομαι σήμερα;

Ενέργεια

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
πολύ χαμηλή πολύ υψηλή

Άγχος / εσωτερική πίεση

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
πολύ χαμηλή πολύ υψηλή

Σύνδεση με τον εαυτό μου

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
πολύ μικρή πολύ δυνατή

ΣΩΜΑ	ΝΟΥΣ	ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ
Υπνος · θρέψη · κίνηση · ξεκούραση	σκέψεις · εικόνες · πρόθεση · εστίαση	φόβοι · πίεση · ανάγκες · σύνδεση

ΟΙ 4 ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΤΗΣ ΜΕΘΟΔΟΥ

Ρεφλεξολογία και Ηλεκτροβελονισμός εφαρμόζονται στη συνεδρία. Θεραπευτική Εικονοπλασία και EFT Tapping μπορούν να περιλαμβάνουν προσωπική πρακτική μεταξύ των συνεδριών, μόνο με τον τρόπο που έχει συμφωνηθεί για εσάς. Το εργαλείο αυτό δεν διδάσκει ούτε υποκαθιστά τις τεχνικές.

2. ΣΩΜΑ

Δεν ψάχνω “τι πάει λάθος”. Παρατηρώ τι χρειάζεται το σώμα μου σήμερα.

- | | |
|--|---|
| ☐ Κοιμήθηκα αρκετά | ☐ Ξύπνησα κουρασμένη |
| ☐ Έφαγα με σχετική ηρεμία | ☐ Παρέλειψα γεύματα |
| ☐ Κινήθηκα / περπάτησα | ☐ Ένωσα ένταση στο σώμα |
| ☐ Βρήκα χρόνο να ξεκουραστώ | ☐ Πίεσα τον εαυτό μου περισσότερο απ’ όσο χρειαζόταν |

Αυτό που παρατηρώ περισσότερο στο σώμα μου αυτή την εβδομάδα είναι:

Ένα πράγμα που θα μπορούσε να κάνει την καθημερινότητά μου λίγο πιο υποστηρικτική είναι:

Μικρή φροντίδα που επιλέγω - όχι υποχρέωση

- | | |
|---|---|
| ☐ Νωρίτερος ύπνος | ☐ Πιο σταθερά γεύματα |
| ☐ Περισσότερο νερό | ☐ Ήπια κίνηση |
| ☐ Χρόνος στη φύση | ☐ 10 λεπτά χωρίς οθόνη |
| ☐ Ένα “όχι” εκεί που το χρειάζομαι | ☐ Κάτι άλλο: _____ |

3. ΝΟΥΣ

Τι επαναλαμβάνεται μέσα στο μυαλό μου;

- | | |
|--|--|
| ☐ «Πρέπει να τα καταφέρω.» | ☐ «Κι αν δεν γίνει;» |
| ☐ «Ο χρόνος περνά.» | ☐ «Κάτι δεν πάει καλά με εμένα.» |
| ☐ «Δεν μπορώ να σταματήσω να το σκέφτομαι.» | ☐ «Χρειάζομαι να έχω τον έλεγχο.» |
| ☐ «Συγκρίνω τον εαυτό μου με άλλες γυναίκες.» | ☐ Άλλη σκέψη: _____ |

Η σκέψη που επιστρέφει πιο συχνά είναι:

Αν μπορούσα να την αντικαταστήσω με μία πιο υποστηρικτική φράση, θα ήταν:

Θεραπευτική Εικονοπλασία - προσωπική πρακτική*

Η άσκηση / εικόνα που έχω αυτή την περίοδο:

Τι παρατήρησα όταν την έκανα:

4. ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ

Δεν χρειάζεται να “διορθώσω” αυτό που νιώθω. Πρώτα χρειάζεται να το αναγνωρίσω.

- | | |
|--------------------------------------|---|
| ☐ Άγχος | ☐ Φόβος |
| ☐ Θυμός | ☐ Θλίψη |
| ☐ Απογοήτευση | ☐ Ενοχή |
| ☐ Ντροπή | ☐ Ζήλια / σύγκριση |
| ☐ Μούδιασμα | ☐ Ελπίδα |
| ☐ Ηρεμία | ☐ Ανακούφιση |
| ☐ Άλλο: _____ | |

Το συναίσθημα που χρειάζεται περισσότερο χώρο σήμερα είναι:

Πόσο έντονο είναι τώρα;

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
ήπιο πολύ έντονο

EFT Tapping - προσωπική πρακτική*

Το θέμα / συναίσθημα στο οποίο εστίασα:

Ένταση πριν

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
0 10

Ένταση μετά

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
0 10

Τι άλλαξε - ακόμη κι αν άλλαξε ελάχιστα;

5. ΣΧΕΣΕΙΣ & ΟΡΙΑ

Η διαδρομή μου δεν συμβαίνει σε κενό. Συμβαίνει μέσα στις σχέσεις και στην καθημερινή μου ζωή.

- | | |
|---|--|
| ☐ Ένωσα κοντά στον σύντροφό μου | ☐ Ένωσα μόνη μέσα στην προσπάθεια |
| ☐ Δυσκολεύτηκα να μιλήσω για όσα νιώθω | ☐ Ένωσα πίεση από οικογένεια / κοινωνικό περιβάλλον |
| ☐ Χρειάστηκε να βάλω ένα όριο | ☐ Με επηρέασε μια παλιά σχέση ή ανάμνηση |
| ☐ Φρόντισα κάποιον άλλο ενώ εγώ χρειαζόμουν φροντίδα | ☐ Ζήτησα αυτό που χρειαζόμουν |

Η σχέση ή κατάσταση που με επηρέασε περισσότερο αυτή την εβδομάδα ήταν:

Αυτό που θα ήθελα να πω - ή να ζητήσω - πιο καθαρά είναι:

6. Ο ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΣ ΜΟΥ TRACKER

Δεν βαθμολογώ τον εαυτό μου. Παρατηρώ μοτίβα.

Ημέρα	Ύπνος	Θρέψη	Κίνηση / ανάσα	Εικονοπλασία*	EFT*	Μία λέξη για σήμερα
Δευ	ο ο ο ο ο	ο ο ο ο ο	ο ο ο ο ο	☐	☐	
Τρι	ο ο ο ο ο	ο ο ο ο ο	ο ο ο ο ο	☐	☐	
Τετ	ο ο ο ο ο	ο ο ο ο ο	ο ο ο ο ο	☐	☐	
Πεμ	ο ο ο ο ο	ο ο ο ο ο	ο ο ο ο ο	☐	☐	
Παρ	ο ο ο ο ο	ο ο ο ο ο	ο ο ο ο ο	☐	☐	
Σαβ	ο ο ο ο ο	ο ο ο ο ο	ο ο ο ο ο	☐	☐	
Κυρ	ο ο ο ο ο	ο ο ο ο ο	ο ο ο ο ο	☐	☐	

* Μόνο αν αυτές οι πρακτικές αποτελούν μέρος της προσωπικής σας δουλειάς στη μέθοδο Holistic Fertility®.

Τι μοτίβο παρατήρησα μέσα στην εβδομάδα;

Ποια ημέρα ένιωσα περισσότερο “εγώ”; Τι ήταν διαφορετικό;

Τι με βοήθησε περισσότερο από όσο περίμενα;

7. ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ

Τι αξίζει να φέρω μαζί μου στη συζήτησή μας;

Αυτό που άλλαξε περισσότερο από την προηγούμενη φορά είναι:

Αυτό που εξακολουθεί να με δυσκολεύει είναι:

Κάτι που με εξέπληξε ή κατάλαβα για τον εαυτό μου:

Το θέμα που θέλω οπωσδήποτε να συζητήσω στην επόμενη συνεδρία:

8. Η ΟΥΣΙΑ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Δεν χρειάζεται η εβδομάδα να ήταν “τέλεια” για να έχει αξία.

Τρία πράγματα που θέλω να κρατήσω:

1. _____
2. _____
3. _____

Ένα πράγμα που επιτρέπω στον εαυτό μου να αφήσει:

Ένα μικρό βήμα που επιλέγω για την επόμενη εβδομάδα:

ΜΙΑ ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΗ

Ο στόχος αυτού του planner δεν είναι να σας κάνει να “δουλέψετε περισσότερο” για να μείνετε έγκυος. Είναι να σας βοηθήσει να παραμένετε σε επαφή με τον εαυτό σας καθώς συνεχίζετε τη δική σας διαδρομή.

Να κάνετε ό,τι πραγματικά περνά από το χέρι σας για το παιδί που επιθυμείτε - χωρίς να χάσετε τον εαυτό σας στην πορεία.