

Embarazo consciente, embarazo feliz

curso online



Una creación de Mónica Manso



Embarazo consciente, embarazo feliz

curso online

Bienvenida

Bienvenida al curso y felicidades por tu embarazo. Estoy muy contenta de que hayas llegado hasta aquí y de poder acompañarte un trocito de tu camino hacia la maternidad.

Este curso es una invitación para vivir el proceso de cambio en el cual estás ahora inmersa como una oportunidad de autoconocimiento, crecimiento interno y transformación.

A través de las prácticas guiadas de mindfulness, respiración consciente meditación y yoga, te llevarás herramientas para relajarte y estar más conectada contigo y con tu bebé que te servirán no sólo para el embarazo sino también para el parto y la crianza de tu hijo.

Pero no sólo esto, el curso va un paso más allá y con él desarrollarás el arte de cuidarte a nivel emocional, mental, corporal y espiritual.

Todo ello te ayudará a vivir tu embarazo con energía positiva y a desarrollar la confianza en ti y en tus capacidades para gestar, dar a luz y criar a tu bebé.

Puedes tomarte este curso como una oportunidad para estar a solas contigo y con tu hijo, como un espacio de tiempo merecido y necesario para renovar tu energía y conectar con tus fuentes internas de sabiduría.

Vas a adentrarte en un viaje que te transformará como mujer y como madre. Un viaje en el que yo te acompañaré, video a video, práctica a práctica, meditación a meditación. Así que de nuevo ¡Bienvenida! Y gracias por escogermelo como tu acompañante-guía para este momento único de tu vida.



Mónica Manso



Embarazo consciente, embarazo feliz

curso online

Derechos

Este curso está licenciado para tu uso personal solamente. No puede ser revendido o regalado a otra persona, así como ninguna parte de este curso puede ser reproducida, transmitida o digitalizada sin mi autorización.

Si quieres compartirlo con otra persona, te agradezco que compres un nuevo curso. Gracias por respetar y valorar mi trabajo. Este respeto contribuye a que pueda seguirte ofreciendo nuevos cursos en el futuro.

Muchas gracias de corazón



Mónica Manso



Embarazo consciente, embarazo feliz

curso online

¿Qué conseguirás con este curso?

- Conseguirás herramientas para bajar el ritmo acelerado de tu vida y generar espacios de conexión contigo y con tu bebé.
- Profundizarás en el vínculo con tu hijo mientras se gesta en tu interior.
- Aprenderás a conectar con tus fuentes de sabiduría interna para sentirti más confiada contigo y tu capacidad para gestar, parir y criar a tu hijo.
- Estarás mucho más presente para ti y tu bebé.
- Aprenderás a escuchar tu cuerpo, cuidarlo y mimarlo
- Aprenderás a abrirte a tus emociones, gestionarlas y fluir con ellas.
- Adquirirás más seguridad y confianza en ti misma al aprender cómo gestionar tus dudas y miedos.
- Aprenderás a cultivar tu mente y a pensar de forma más positiva, creativa y feliz.
- Te conectarás con tu Ser espiritual para vivir con más paz, armonía y amor.
- Descubrirás una nueva dimensión de ti y de tu fuerza interior.
- Adquirirás mayor claridad y más capacidad de foco y concentración para superar los desafíos del parto y la maternidad.
- Incorporarás una nueva forma de pensar y vivir que mejorará la calidad de tu vida y de tus relaciones.
- Y todo ello te servirá no sólo durante el embarazo sino también en el parto y la crianza de tu hijo o hija.



Embarazo consciente, embarazo feliz

curso online

¿Qué incluye este curso?

- 20 Video Trainings (120 m en total) con mis enseñanzas sobre cómo tener un embarazo consciente para acceder a ellos cuando quieras y desde donde desees durante 9 meses.
- 1 video training (20 m en total) con una serie de Yoga para el embarazo guiada por Judith Jansen experta en yoga prenatal.
- 9 audios (150 m. en total) con meditaciones y visualizaciones guiadas por mí para conectar contigo y tu bebé.
- Un workbook con ejercicios extras y preguntas poderosas para profundizar más en ti y en tu vivencia de embarazo y maternidad.
- 35 Afirmaciones positivas para empoderarte para la gestación, el nacimiento y la crianza de tu hijo o hija.
- Bibliografía de libros recomendados para cada módulo.
- Acceso a un grupo privado de Facebook que yo gestionaré y donde podrás compartir tus experiencias con otras mamás embarazadas o que ya han dado a luz.



Embarazo consciente, embarazo feliz

curso online

Estructura del curso

El curso está dividido en 5 módulos, de la siguiente manera:

MÓDULO 1: El arte de estar presente para ti y tu hijo

Descubrirás qué significa vivir un embarazo consciente y aprenderás unas bases sencillas sobre mindfulness, respiración consciente y meditación.

Video training 1: ¿Qué es un embarazo consciente?

Video training 2: Mindfulness o el arte de vivir en el presente.

Video training 3: ¿Qué es la respiración consciente?

Video training 4: Cómo practicar respiración consciente y meditación.

Audio 1: Meciendo a tu hijo con tu respiración.

Audio 2: Primera práctica de respiración consciente

MÓDULO 2: Crea tu espacio sagrado

Aprenderás cómo crear el nido dentro y fuera de ti. Lo haremos mediante la creación de tu lugar sagrado tanto en tu casa como en tu interior y de las prácticas de autocuidado.

Video training 5: Cambios y retos que trae el embarazo.

Video training 6: Creando un tiempo para ti y tu bebé.

Video training 7: Creando tu espacio en casa.

Video training 8: Claves para tu autocuidado.

Audio 3: Meditación Un lugar sagrado en tu interior.

Audio 4: Visualización: el cordón de plata que nos une.



Embarazo consciente, embarazo feliz

curso online

Estructura del curso

MÓDULO 3: Navegando por el mundo emocional del embarazo

Conocerás tus emociones durante el embarazo y aprenderás a gestionarlas, incluyendo los miedos y dudas.

Video training 9: el cambio emocional que nos trae la gestación.

Video training 10: Cómo regular tus emociones durante tu embarazo.

Video training 11: Cómo gestionar los miedos y dudas.

Video training 12: Comunicación emocional con tu bebé en gestación.

Video training 13: ¿Qué le ocurre a mi pareja con sus emociones?

Audio 5: Meditación de la bondad amabilidad.

Audio 6: Visualización niño de paz

MÓDULO 4: Cuidando de mi cuerpo embarazado

Profundizarás en tu relación con tu cuerpo, en los cambios que se producen en ti durante el embarazo, y aprenderás a escucharlo y cuidarlo.

Video training 14: La historia de Lucy.

Video training 15: Tu útero fuente de vida y creación.

Video training 16: Tu cuerpo es un puente para tu hijo.

Video training 17: Alimentación consciente: el mundo en una pasa.

Video training 18: Yoga prenatal .

Audio 7: Conexión con tu cuerpo y tu útero a través del tacto.

Audio 8: Meditación abraza la gran madre



Embarazo consciente, embarazo feliz

curso online

Estructura del curso

MÓDULO 5: Cultiva tu mente y tus pensamientos

Aprenderás cómo cambia el cerebro de la mujer embarazada y como cultivar tus pensamientos para enfocarlos de manera positiva hacia ti y hacia tu entorno y liberarte de los pensamientos tóxicos

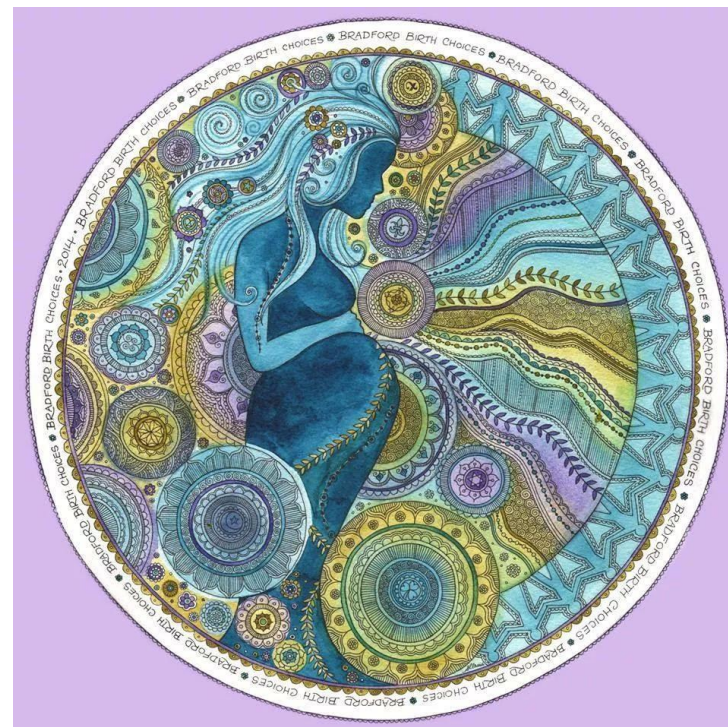
Video training 19: Cómo cambia el cerebro de la mujer embarazada.

Video training 20: La naturaleza de la mente y los pensamientos.

Video training 21: Las 5 actividades de la mente.

Video training 22: Cultiva una mente sana, en paz y feliz.

Audio 9: Meditación para dejar pasar los pensamientos.



Embarazo consciente, embarazo feliz

curso online

Pautas para realizar el programa

- Tómate tu tiempo para realizar este curso, ver los videos, escuchar los audios y reflexionar con los ejercicios que te propongo. Tómatelo como una oportunidad para estar a solas contigo, con tu hijo. Como un espacio de tiempo merecido y necesario para renovar tu energía y conectar con tus fuentes internas de fortaleza y sabiduría.
- Tómate tu tiempo también para familiarizarte con la plataforma online del curso. Está diseñada específicamente para que sea muy fácil de seguir, aún así ya sabes que cualquier plataforma online nueva requiere un tiempo de adaptación.
- Es importante seguir los módulos consecutivamente. Primero lees las pautas a seguir para cada módulo descritas en la siguiente sección de este cuaderno, a continuación miras los video, escuchas los audios y por último realizas los ejercicios propuestos. El tiempo que le dediques a cada módulo dependerá de ti. Mi recomendación es que hagas un módulo cada semana o cada dos semanas. No te aconsejo hacer dos módulos en una semana pues no te darías el suficiente tiempo para integrar todo lo que en él te propongo practicar.
- Es importante que tomes el compromiso contigo de realizar todas las prácticas propuestas de cada módulo antes de pasar al siguiente, para poder sentir los beneficios e ir integrando todos los conocimientos y vivencias paso a paso. El arte de estar presente y en tu centro, requiere práctica y paciencia.
- Hazte con un cuaderno o diario de viaje para tomar notas de todo lo que vaya apareciendo durante el curso: ideas, imágenes, dibujos.. especialmente tenla a mano durante los videos para apuntar lo más relevante y después de cada meditación o visualización para reflejar lo que hayas sentido.
- Una vez acabado el curso la idea es que sigas practicando en tu día a día con los ejercicios que más te hayan gustado o con los que más cómoda te sientas.



Embarazo consciente, embarazo feliz

curso online

Pautas para realizar el programa

- Por supuesto puedes ver los videos y realizar las prácticas de meditación junto con tu pareja si ambos lo deseáis. Os sugiero que para escuchar los audios recuestes tu espalda sobre su pecho de manera que él pueda abrazarte a ti, a tu vientre y a tu bebé.

¡Que lo disfrutes!

Mónica Manso



Embarazo consciente, embarazo feliz

curso online

Pautas a seguir para el módulo 1

MÓDULO 1: El arte de estar presente para ti y tu hijo

1) **Visualiza los 4 videos.** Puedes tomar notas en tu cuaderno de viaje si lo consideras oportuno.

2) **Toma tu compromiso.** Es importante que adquieras el compromiso contigo (y conmigo) de realizar las prácticas que te propongo en este curso para que realmente integres en ti todo el trabajo de conexión, toma de conciencia y puedas alcanzar un estado de más relajación y calma. Para ello te he preparado un escrito con el fin de que lo firmes y dejes por escrito tu compromiso. Puedes imprimir y firmar éste o copiarlo en tu cuaderno de viaje y firmarlo allí.

3) **Practica el audio de la respiración consciente** al menos 4 veces en esta semana. Ve siguiendo el audio y estate atenta a no juzgar si lo haces bien o mal. Ten una actitud de amabilidad hacia ti misma. ¡Lo importante es practicar!

4) **Practica el audio 'Meciendo a tu hijo con tu respiración'** al menos 2 veces esta semana.

Hoja de compromiso

Yo, _____ declaro aquí y ahora que estoy preparada y comprometida para realizar todas las prácticas que se proponen en este curso con el fin de estar más relajada, centrada y conectada conmigo, con mi bebé, con mi pareja y con la vida. Me comprometo a crear un espacio en mi casa con este fin y a tener una actitud de respeto, cuidado y amor hacia mí misma durante el curso, durante mi embarazo y mi maternidad.

Firmado _____



Embarazo consciente, embarazo feliz

curso online

Pautas a seguir para el módulo 1

5) Practica conciencia plena. Elige una actividad rutinaria en tu vida cotidiana y prueba a realizarla con conciencia plena cada vez que la hagas. Puede ser ducharte, ponerte crema hidratante, lavarte los dientes, desmaquillarte. Realízala como si fuera algo nuevo y especial. Céntrate sobre todo en las sensaciones corporales, Si te pierdes en tus pensamientos vuelve a las sensaciones corporales y a la sensación de ser algo nuevo y especial.

6) Respira antes de una nueva actividad. Durante la próxima semana intenta antes de hacer una actividad nueva, parar un momento, hacer una respiración consciente y entonces comenzar. A esta actividad me gusta llamarla 'Parar, respirar, ser'.

7) Observa tu juicio: observa en diferentes situaciones de tu vida si juzgas la situación o a ti, o las personas cercanas, ¿Cómo es ese juicio? ¿Hay frases recurrentes? ¿Se da más por la mañana, por la noche, a todas horas? anota en tu diario lo que vayas observando.

8) Reflexiones para tu cuaderno de viaje:

- De todas las prácticas realizadas, ¿Cuál es la que más te ha sorprendido y por qué?
- ¿Te ha ayudado la respiración consciente a estar más calmada?
- En la meditación con tu hijo, ¿te ha llegado algún mensaje de él, alguna información, imagen...?
- ¿Que emoción ha aparecido mientras hacías la meditación?
- ¿Qué diferencias has encontrado entre realizar la actividad en piloto automático y con conciencia plena?



Embarazo consciente, embarazo feliz

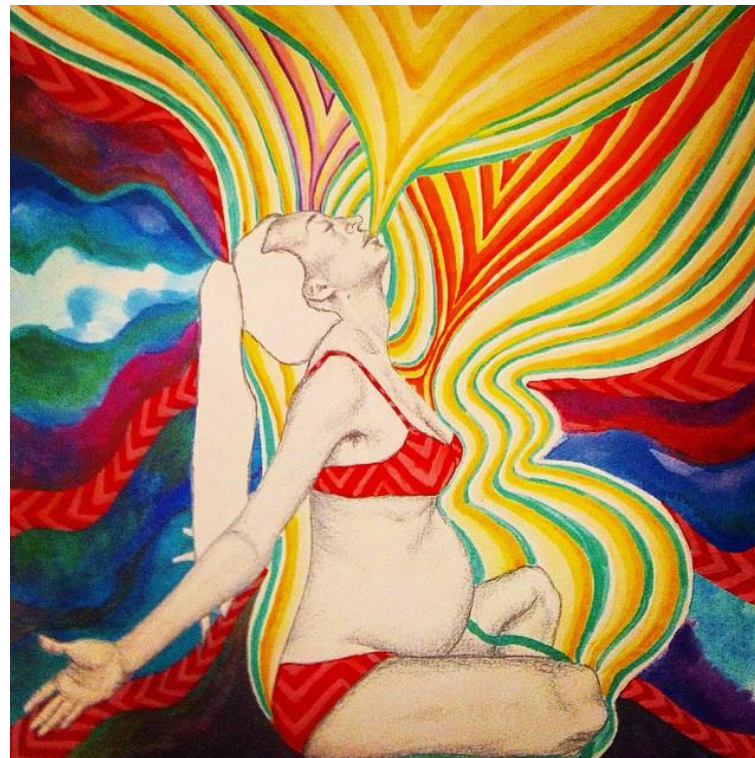
curso online

Bibliografía Módulo 1

Te recomiendo los siguientes libros para completar este módulo.

No es imprescindible leerlos. Búscalos por internet o en tu librería más cercana y deja que tu intuición te guíe si te apetece sumergirte en ellos o no. Hay muchos más recomendaciones en los siguientes módulos.

- MEUROIS-GIVAUDAN, A i D. *Los nueve peldaños*.
- KABAT-ZIN, JOHN, *Mindfulness para principiantes*.



Embarazo consciente, embarazo feliz

curso online

Pautas a seguir para el módulo 2

MÓDULO 2: Crea tu lugar sagrado

1) **Visualiza los 4 videos.** Puedes tomar notas en tu cuaderno de viaje si lo consideras oportuno.

2) **Crea tu espacio sagrado en casa** teniendo en cuenta las pautas que te propongo en el [anexo 1](#).

3) **Practica el audio de respiración consciente** al menos 2 veces en esta semana. Practícalo siguiendo las instrucciones, sin juzgar si lo haces bien o mal, con amabilidad hacia ti misma.

4) **Practica el audio 'Un lugar sagrado'** al menos 2 veces esta semana.

5) **Práctica del audio 'El cordón de plata que nos une'** al menos 2 veces esta semana.

6) **Agradecer.** Haz una lista de las cosas de tu vida por las cuales te sientes agradecida, decórala si te apetece y deposítala en el altar.

7) **Practica conciencia plena.** Cada vez que sientas a tu hijo moverse dentro de ti. Párate y utiliza este momento para tomar conciencia plena. Lleva tu foco de atención a él o ella. Tómate ese espacio para respirar y sentir su movimiento, llevar la atención a tu cuerpo, a tu corazón latir, a tu respiración, experimenta durante unos minutos ese contacto profundo y hazle saber a tu bebé que estás ahí con él.

Opcional: Puedes elegir otra actividad rutinaria de tu vida cotidiana diferente a la de la semana pasada y realizarla con conciencia plena

8) **Autocuidado.** Lee el [anexo 2](#): donde encontrarás un texto que te inspirará para tu autocuidado. Contesta el cuestionario y comprométete esta semana a realizar una de las prácticas de autocuidado descritas en el apartado ideas (o alguna otra que te apetezca).



Embarazo consciente, embarazo feliz

curso online

Pautas a seguir para el módulo 2

9) Reflexiones para tu cuaderno de viaje:

De todas las prácticas realizadas:

- ¿Cuál te ha sorprendido esta semana?
- ¿Qué te ha aportado la respiración consciente esta semana?
- En la visualización de tu lugar sagrado, ¿qué mensaje te ha llegado de la anciana?
- En la visualización con tu hijo, ¿te ha llegado algún mensaje de él, alguna imagen, idea, símbolo...?
- ¿Qué emoción ha aparecido mientras hacías la meditación?
- ¿Te han ayudado los movimientos de tu hijo a parar y crear un momento de consciencia plena para ti y para él o ella?

Bibliografía Módulo 2

Te recomiendo los siguientes libros para completar este módulo.

No es imprescindible leerlos. Búscalos por internet o en tu librería más cercana y deja que tu intuición te guíe si te apetece sumergirte en ellos o no. Hay muchos más recomendaciones en los siguientes módulos.

- MURDOCK, MAUREEN. *Ser mujer un viaje heroico*.
- DIAMANT, ANITA, *La Tienda Roja*



Embarazo consciente, embarazo feliz

curso online

Pautas a seguir para el módulo 3

MÓDULO 3: Navegando por el mundo emocional del embarazo

1) Visualiza los 4 videos. Puedes tomar notas en tu cuaderno de viaje si lo consideras oportuno.

2) Practica el audio de respiración consciente al menos 2 veces en esta semana. Practícalo siguiendo las instrucciones, sin juzgar si lo haces bien o mal, con amabilidad hacia ti misma.

3) Practica el audio- visualización 'Niño de paz' al menos una 2 veces esta semana.

4) Práctica del audio-Meditación de la bondad amabilidad al menos 3 veces esta semana.

5) Conciencia plena. Cada vez que sientas a tu hijo moverse dentro de ti. Párate y utiliza este momento para tomar conciencia plena. Lleva tu foco de atención a él o ella. Tómate ese espacio para respirar y sentir su movimiento, llevar la atención a tu cuerpo, a tu corazón latir, A tu respiración, experimenta durante unos minutos ese profundo contacto.

6) Autocuidado. Elige otra práctica de autocuidado para esta semana y disfruta de ella.

7) Diálogo en pareja. Realiza el ejercicio de comunicación con tu pareja una vez esta semana según las pautas que se describen en el **anexo 3**.

8) Trabajo con tus miedos y preocupaciones. Realiza la indagación propuesta en el **anexo 4** para explorar tus miedos.

9) Reflexiones para tu cuaderno de viaje
De todas las prácticas realizadas

- ¿Qué has aprendido nuevo esta semana?
- ¿Durante los meditaciones con tu hijo o hija ¿te ha llegado alguna idea, pensamiento, imagen que quieras destacar?
- Describe aquello que te haya sorprendido del diálogo en pareja. Y que te ha aportado este espacio?



Embarazo consciente, embarazo feliz

curso online

Pautas a seguir para el módulo 3

Bibliografía Módulo 3

Te recomiendo los siguientes libros para completar este módulo.

No es imprescindible leerlos. Búscalos por internet o en tu librería más cercana y deja que tu intuición te guíe si te apetece sumergirte en ellos o no. Hay muchos más recomendaciones en los siguientes módulos.

- LEVY, Norberto. La sabiduría de las emociones
- VERNY, Thomas, KELLY, Jean. La vida secreta del niño antes de nacer.



Embarazo consciente, embarazo feliz

curso online

Pautas a seguir para el módulo 4

MÓDULO 4: Escucha tu cuerpo embarazado

1) **Visualiza los 4 videos.** Puedes tomar notas en tu cuaderno de viaje si lo consideras oportuno.

2) **Practica el audio de respiración consciente** al menos 1 vez en esta semana. Prácticalo siguiendo las instrucciones, sin juzgar si lo haces bien o mal, con amabilidad hacia ti misma.

4) **Práctica del audio Conexión con tu cuerpo y tu útero** al menos 1 vez esta semana.

5) **Practica el video Yoga consciente** al menos 3 veces esta semana.

6) **Descárgate y lee La guía de la alimentación consciente** para la mujer embarazada y animate a practicar las ideas de comidas que Carolina Harboe te propone.

7) **Práctica comer con conciencia plena.** Realiza al menos una comida al día con conciencia plena.

9) **Practica caminar conscientemente.** Realiza al menos una vez al día 5 minutos de caminar conscientemente sintiendo tu respiración y tus sensaciones corporales.

10) **Reflexiones para tu cuaderno de viaje:**

De todas las prácticas realizadas

- ¿Qué te ha sorprendido esta semana? ¿Y qué has aprendido?
- En el audio de conexión con el cuerpo y tu útero ¿te ha llegado algún mensaje, idea, imagen? ¿alguna información o emoción que quieras destacar?
- ¿Cómo ha sido la experiencia de comer con conciencia plena? ¿Y al caminar?



Embarazo consciente, embarazo feliz

curso online

Bibliografía Módulo 4

Te recomiendo los siguientes libros para completar este módulo.

No es imprescindible leerlos. Búscalos por internet o en tu librería más cercana y deja que tu intuición te guíe si te apetece sumergirte en ellos o no. Hay muchos más recomendaciones en los siguientes módulos.

- RODRIGÁÑEZ, Casilda. Pariremos con placer.
- NORTHRUP Christiane, Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer



Embarazo consciente, embarazo feliz

curso online

Pautas a seguir para el módulo 5

MÓDULO 5: Cultiva tu mente y tus pensamientos

1) Visualiza los 4 videos. Puedes toma notas en tu cuaderno de viaje si lo consideras oportuno.

2) Práctica del audio dejar pasar los pensamientos al menos 3 veces en esta semana. Practicalo siguiendo las instrucciones, sin juzgar si lo haces bien o mal, con amabilidad hacia ti misma.

3) Practica el audio de la bondad amabilidad al menos 2 veces en esta semana.

4) Practica el video Yoga consciente al menos 3 veces esta semana.

5) Escoge el audio de visualización con el que más conectes de los módulos anteriores al menos 2 veces esta semana.

6) Práctica de comer con conciencia plena. Realiza al menos una comida al día con conciencia plena.

7) Practica de caminar conscientemente. Realiza al menos una vez al día 5 minutos de caminar conscientemente sintiendo tu respiración y tus sensaciones corporales.

8) Conciencia plena. Cada vez que sientas a tu hijo moverse dentro de ti. Párate y utiliza este momento para tomar conciencia plena. Lleva tu foco de atención a él o ella. Tómate ese espacio para respirar y sentir su movimiento, llevar la atención a tu cuerpo, a tu corazón latir, A tu respiración, experimenta durante unos minutos ese contacto profundo y hazle saber a tu bebé que estás ahí con él.

9) Observa cuando juzgas. Estás acabando el curso y te propongo que vuelvas a observar tu juicio para ver qué es diferente ahora. de nuevo observa cuantas veces al día juzgas una situación, a alguien o a ti misma, anótalo en tu diario de viaje y explica qué es diferente hoy por pequeño que sea. Si quieres ir un paso más allá prueba de suspender el juicio cuando te des cuenta y permítete ver la situación o a la persona tal cual es, con los ojos del presente. Como algo que te trae la vida para aprender a desarrollar más recursos, paciencia, empatía o... Cuando venga el juicio pregúntate ¿que necesito aprender de esta situación?



Embarazo consciente, embarazo feliz

curso online

Pautas a seguir para el módulo 5

9) Afirmaciones positivas. En el **anexo 5** tienes 20 afirmaciones positivas para tu embarazo y parto y 10 para tu vida. Te invito a que crees tarjetas bonitas con ellas y para colocarlas en diferentes lugares de tu casa donde puedas visualizarlas, repetirlas e interiorizarlas. Puedes ir las variando cada semana. Considera el uso de tus afirmaciones como parte de tu rutina de conexión contigo y con tu bebé. También se pueden convertir en mantras para el parto.

8) Reflexiones para tu cuaderno de viaje: para este módulo te sugiero que reflejes en él todo lo que observes sobre tus pensamientos, los juicios de valor y el diálogo interno contigo misma. ¿Suelen repetirse? ¿Suelen ser críticas hacia ti, tu cuerpo, tu persona? ¿O la tendencia es hacia los demás?

Bibliografía Módulo 5

Te recomiendo el siguiente libro para completar este módulo.

No es imprescindible leerlo. Búscalo por internet o en tu librería más cercana y deja que tu intuición te guíe si te apetece sumergirte en él o no.

➤ Usted puede sanar su vida. Louise Hay



Embarazo consciente, embarazo feliz

curso online

Despedida y cierre

Deseo con todo mi corazón que el curso te hay ayudado a parar y a lograr más conexión contigo y con tu bebé. Que hayas aprendido nuevas maneras de relajarte y que hayas conseguido diferentes herramientas para alcanzar la calma y el bienestar interior. Ojalá que este curso también te haya servido para conocerte mejor y para conectar con tu fuente de sabiduría interna y femenina. Dentro de ti hay una mujer sabia que conoce el camino.

Ya sabes que esto no es el final, es sólo el principio. Es muy importante seguir practicando porque es lo que va a consolidar lo que has aprendido y hará que todo ello se convierta en un hábito en tu vida. sobre todo es importante que practiques la respiración consciente, el yoga y seguir practicando la conciencia plena con los movimientos de tu hijo y en tus rutinas diarias, escogiendo una o dos de ellas cada día: comer, andar, hacer la cama, cepillarte los dientes, ponerte crema hidratante...

Te he preparado una propuesta de prácticas en el **anexo 6** para que no tengas ni que pensar que hacer sino simplemente siguiendo esta propuesta ya estás consolidando tu práctica. Por supuesto que también puedes ir a tu ritmo y practicar según te apetezca, siguiendo los ejercicios, meditaciones o visualizaciones que más te hayan gustado.

Otra opción es volver a repetir el curso desde el principio en las siguientes semanas.

Dentro de ti hay una mujer sabia que conoce el camino y sabe cual es el siguiente paso a seguir, escúchala y confía en ella.

Yo me despido. Dándote las gracias por la confianza y animándote a dejar tu testimonio en el apartado testimonios pues con él puedes ayudar a que muchas mujeres a que vivan un embarazo consciente, un embarazo feliz.



Mónica Manso



ANEXOS



Embarazo consciente, embarazo feliz

curso online

Anexo 1: Pautas para crear tu lugar sagrado

Crea tu espacio sagrado en casa teniendo en cuenta las siguientes pautas:

- Habilita una habitación o un espacio en una habitación.
 - Necesitarás una silla (o un cojín de meditación en el suelo sólo si ya estás acostumbrada a él).
 - Con una mesa auxiliar, una mesita de noche o una caja elevada y una tela bonita forma la base para crear un altar.
 - En el altar pon todo aquello que desees honrar, agradecer o invocar en tu vida. Puede ser algo tan sencillo como una foto de la ecografía y una vela para invocar la salud, o imágenes de mujeres embarazadas o parturientas que te inspiren y te ayuden a invocar la fuerza que desees para tu parto. También puedes añadir elementos de la naturaleza, como flores, hojas, tierra, o un difusor de aromas con aceite esencial de lavanda, ideal por sus propiedades relajantes, u otro aceite esencial que te agrade o incienso.
- Permítete fluir, y ¡crea belleza en tu altar! Además puedes remodelarlo tantas veces como quieras y te inspires.
- Enciende una vela para crear un espacio más íntimo, la vela te servirá de apoyo y ancla para concentrarte y entrenar tu atención.
 - Puedes poner un incienso suave, estilo japonés o quemar un aceite esencial como lavanda o cedro que son relajantes. Los olores calmantes también nos inducen a la relajación.
 - Descálzate para estar más en contacto con la tierra. Puedes utilizar calcetines si hace frío.
 - De no ser que decidas compartirlo con tu pareja, Avisa a tu entorno de que no te molesten, es un espacio de cuidado tuyo y de tu hijo o hija.



Anexo 2: ¿Qué significa cuidarse a una misma?

De la misma manera que tu cuerpo está trabajando mucho para que crezca una vida en tu interior, tu corazón y tu mente están trabajando igual de duro para adaptarse a tu nuevo papel de madre.

Las exigencias que demanda un nuevo bebé hacen que sea más difícil encontrar tiempo para ti, por tanto el autocuidado debe ser algo que realmente integres durante tu embarazo para que luego lo incorpores durante el parto y la maternidad.

¿Qué es el Cuidado personal? ¿Qué significa cuidarse a sí misma?

El autocuidado significa cuidar de ti de una manera profunda y significativa. El autocuidado significa reconocer, comprender y expresar tus sentimientos y necesidades, conocer y establecer límites, validar tus sensaciones y experiencias, hacer peticiones y acuerdos, y nutrirte a ti misma a un nivel físico, emocional, mental y espiritual. El cuidado personal tiene que ver con asegurarte de que tus necesidades son satisfechas, para que seas capaz de ser y dar lo mejor de ti. Como nueva mamá, es importante que tengas energía para cuidar a tu pequeño, y la mejor manera de asegurar esto es asegurándote de que tú te tomas espacios de cuidado para ti misma.

Cuando llenamos nuestra propia jarra, estamos en condiciones de dar más profundamente a los demás y satisfacer mejor las demandas del embarazo y la maternidad.

Con demasiada frecuencia, el papel de "madre" se confunde con "mártir" y corremos el peligro de convertirnos criadas de nuestros hijos y familias. Si bien es cierto que los bebés y los niños pequeños a menudo exigen un gran nivel de sacrificio, no podemos renunciar a nuestro autocuidado o a todas nuestras necesidades con el fin de ser buenos padres.

¡De hecho, es al contrario! Cuando nos cuidamos a nosotras mismas, creamos nuevas reservas de energía, de paciencia y de paz, por lo que tenemos más de estas tres cosas para dar a nuestras familias. La manera en cómo nos tratamos a nosotras mismas envía un mensaje a los demás acerca de la forma en cómo esperamos ser tratadas. Si creamos un tiempo para atender nuestro bienestar físico, emocional y espiritual, estamos demostrando a los demás que nuestras necesidades importan y que esperamos ser tratadas con cuidado y respeto.



Anexo 2

Una parte importante del autocuidado en la maternidad es pedir y aceptar ayuda. Una sola persona, es difícil y complicado que pueda satisfacer todas las necesidades de un bebé. Pedir ayuda puede resultar difícil ya que el pedir ayuda abre la posibilidad de ser vista como "necesitada" o demasiado "dependiente" o vulnerable. Nos preocupa que los demás nos juzguen o no nos comprendan plenamente.

Si has pasado toda una vida construyéndote a ti misma como ser o tener que ser una mujer independiente, puede que te resulte difícil levantar la bandera de SOS y pedir ayuda a tu familia y amigos. Puede ser difícil pedir ayuda si en el pasado no has atendido regularmente tus necesidades, o quizás te puede resultar difícil pedir ayuda si has satisfecho tus necesidades con regularidad pero ahora esas necesidades están cambiando. A veces no es sólo el acto de pedir ayuda lo que es difícil, sino saber exactamente qué necesitas pedir.

El cuidado personal varía según la persona. Sólo tú puedes saber la mejor manera de cuidarte a ti misma. Incluso aunque necesites un poco de indagación para descubrir lo que necesitas. Aunque cada una de nosotras debe descubrir su forma óptima de autocuidado algunos elementos vitales y fundamentales son:

- Dormir bien y tener periodos de descanso adecuados durante el día.
- Comer sana y nutritivamente (tomarte el tiempo y el espacio para comer con atención y disfrutar de la comida).
- El ejercicio regular y el tiempo al aire libre
- Tener el apoyo de los amigos y también un tiempo a solas para recargarte.

¿CÓMO ES EN LA PRÁCTICA?

El cultivo de la práctica de auto-cuidado es algo profundo, tiene que ver con volver de manera íntima y sensual de nuevo a tu cuerpo y tiene que ver con encontrar la comunión entre tu voluntad, tu espíritu, tu pasión y tu motivación interna

Obviamente que no puedes practicar todo el tiempo. Debido al ritmo frenético de nuestra vida moderna, al autocuidado nos exige que desarrollemos el arte de enfocarnos y alinearnos con nuestros objetivos y con nuestra intención de autocuidado. Intentándolo una y otra vez. Recordando el propósito de por qué estás haciendo todo esto.



Anexo 2

El cultivo de una práctica es tan potente como la intención que la dirige. La intención centra nuestra energía. La Intención es conectar la disciplina y la dedicación con la dulzura y el respeto. Es una misión no negociable en la que sólo hay que querer cuidar de una misma.

La práctica es una relación fija (pero flexible). Hay una serie de cosas que puedes hacer para ayudarte a mantener tu compromiso con tu práctica. Por ejemplo, abrir una nueva cuenta en Instagram dedicada específicamente a tu viaje de auto-cuidado, tus metas y logros. Puedes también anotar sus tareas de cuidado personal en un trozo de papel y colocarlo en algún lugar que puedas ver todos los días. También puedes hacer un collage con imágenes de tu visión de autocuidado para el año en curso y colgarlo. A medida que tu relación con tu autocuidado crece y encuentra su forma única, vas a alinearte de manera natural con tu alma, ella va a saber claramente que se está nutriendo y está siendo amada.

Mientras te embarcas en esta aventura, te animo a sumergirte en el siguiente cuestionario para ahondar más en este fascinante arte. Y puedes reflejar en él

tanto tus logros como tus días de frustración porque no has podido realizar tus prácticas o has perdido el foco. Permítete escribir todo lo que te surja, te será de gran ayuda para tu práctica.

CUESTIONARIO DE AUTOCUIDADO

Encuentra un espacio de tiempo donde realmente te puedas sumergir en las siguientes preguntas y en abrazar lo que surja mientras las contestas. Tómate tu tiempo con cada una para ver lo que traen para ti.

Exploración de tu pasado

¿Cuál es tu historia de autocuidado? A menudo, nuestra relación con los cuidados personales tiene que ver con modelo de lo que vimos mientras crecíamos. ¿Cómo se trataba tu madre a sí misma? ¿Y Tu abuela? ¿Cuál fue su papel en la familia? ¿Fue capaz de transmitirte un ejemplo saludable de auto cuidado y auto amor? Si no, ¿qué medidas puedes tomar ahora para asegurarte de que transmitirás un buen legado de amor propio y autocuidado a tus hijos?



Anexo 2

Exploración de tu presente

Piense en aquello que te hace sentir bella y cuidada.

¿Cómo es tu autocuidado ahora? ¿Cómo te gustaría que fuera? ¿Qué puedes hacer para reemplazar los comportamientos no saludables por unos más enriquecedores o formas más sostenibles de autocuidado?

¿Te permites que los demás te apoyen, te quieran y te den afecto?

¿Qué actividades / prácticas rituales / te hacen sentir mejor?

¿Tiendes a dar prioridad a las necesidades de los demás antes que a las tuyas?

Si es así, ¿qué puedes hacer para cambiar este hábito y darte el amor, el respeto y la atención que te mereces?

¿Eres capaz de pedir ayuda cuando lo necesitas? Si luchas con el hecho de pedir ayuda, ¿qué medidas puedes tomar para sentirte más cómoda pidiendo ayuda?

Pon atención en tu día a día. ¿Cómo te sientes? ¿Te sientes cansada? ¿Qué puedes hacer para subir el ánimo y aumentar sus niveles de energía? ¿Qué puedes hacer en el futuro para evitar el "quemarte"?

¿Sientes que cuidar de ti misma es egoísta o demasiado egoísta? ¿Te sientes como que no mereces practicar el autocuidado debido a quizás a tu origen cultural o económico, o espiritual?

¿Sientes que no tienes tiempo suficiente para el autocuidado? ¿Por qué?



Anexo 2

IDEAS PARA TU AUTOCUIDADO

Aquí van algunas ideas para hacer del auto-cuidado una parte de tu rutina diaria:

Ideas para cuidar tu Corazón

- Haz cada mañana de tu ducha una experiencia sensual, que te eleve. Compra gel de ducha y champú botánico natural de un aroma que te haga sentir llena de energía y fresca. Incluso si tu ducha sólo dura 3 minutos, disfruta de ella! Centrarte en la sensación del agua caliente cayendo por tu cuerpo desnudo. Sentir cómo se precipita por la espalda, cerca de la punta de la nariz, enjuágate el estrés con ella. Trata de mantener tu conciencia en el momento presente, sin pensar en tu lista de tareas o en el día siguiente, o en la cosa que hubieras deseado hacer ayer.
- Antes de ir a la cama por la noche, escribir una breve lista de cinco cosas por las que estás agradecida. Deja esta lista junto a la cama y léela cuando te despiertes a la mañana siguiente.
- Trata de pasar algún tiempo fuera de casa cada día. Respirar el aire fresco y las sensaciones de la estación en la que te encuentres.

Recuerda que tu respiración te conecta con el mundo natural, que tú y tu bebé en crecimiento estáis conectados con la intrincada red del universo y tú eres tan mágica como las estrellas y tan hermosa como los árboles.

- Una de las mejores maneras de cuidar de ti misma a un nivel profundo es reducir la velocidad y tomar conciencia de tu vida diaria. Cuando vamos todo el día con prisas en nuestro día a día es natural que lleguemos a sentirnos estresadas y abrumadas. Nos sentimos con falta de tiempo y energía, y empezamos a sentirnos frustradas y resentidas. En lugar de acelerar tu día para que puedas cumplir con tu cita de autocuidado, intenta disminuir la velocidad. Practica cada actividad en tu día con atención y conciencia plena. Algo tan simple como cepillarte los dientes en realidad puede ser una hermosa práctica de autocuidado, siempre y cuando te tomes el tiempo para disfrutar de ella.
- Mírate al espejo y contempla tus ojos y tu corazón y di en voz alta, "Te amo". Observa qué respuesta te viene. Toma algunas respiraciones profundas, céntrate y vuelve a repetir, "Te amo." Continúa esta práctica durante unos minutos,



Anexo 2

lo que permitirá recibir tu amor y darte el espacio para que emerjan las emociones cuando te das este amor. Es posible que desees reflejar tu experiencia en tu diario para que puedas volver a reflexionar sobre ella en otro momento.

- Abre un nuevo Instagram, Twitter, FB, etc dedicado a tu autocuidado.
- Pregúntate a lo largo del día ¿Qué puedo hacer ahora mismo que signifique algo amoroso hacia mí?

Ideas para cuidar tu cuerpo

- Encuentra una rutina de ejercicios que te guste, algo que eleve tu espíritu y de energía a tu cuerpo. Para poder dirigir tu atención a los músculos, las articulaciones, los huesos y a la estructura de tu cuerpo. La práctica de yoga prenatal del módulo 4 te ayudará, también puede ser una clase de baile, caminar en la naturaleza, natación, senderismo...
- Prepara y come tu comida con atención y conciencia plena. A menudo estamos tan ocupados que acabamos escogiendo los mismos alimentos para hacer las mismas recetas una

y otra vez. Trata de cambiar tu rutina y hacer de las comidas una experiencia divertida y creativa para tus sentidos.

Elige alimentos frescos brillantes, que te hagan sentir viva y llena de energía. Imagina a tu bebé creciendo y absorbiendo todos los nutrientes de estos alimentos y mantén esta imagen en tu mente mientras disfrutas de tu comida. Sintoniza también con la intuición de tu cuerpo. ¿Qué alimentos se te antojan? Si estás deseando cosas relativamente saludables, se indulgente y permítetelas! Si sólo piensas en cruasanes de chocolate y patatas fritas mira de encontrar alternativas más saludables y creativas (como unas galletitas de espelta bio con chocolate o unas patatas asadas en tu horno en casa)

Ideas para cuidar tus límites

- Practica decir "NO". Muchas de nosotras hemos sido condicionadas a decir "sí" de forma automática. Aceptamos invitaciones, asumimos responsabilidades, y decimos que sí a ofertas incluso cuando nuestros corazones están diciendo "no". Como mujeres, nos han enseñado que anteponer las necesidades de los demás



Anexo 2

a las nuestras forma parte de ser "agradable" y "complaciente". Pero cuando no honramos nuestra voz interior y no damos prioridad a nuestro propio bienestar fácilmente podemos encontrarnos abrumadas, agotadas, resentidas, e incluso físicamente enfermas o con problemas.

Antes de aceptar una invitación, un proyecto, u ofrecer tu ayuda, tómate unos minutos para preguntarte a ti misma. ¿Es esto algo que realmente quiero hacer? ¿Estás de acuerdo o aceptas desde un lugar de culpa u obligación? ¿tienes el tiempo y la energía para dar de tí misma lo que este proyecto / favor / invitación requiere? Coloca una mano en tu corazón y otra mano en tu vientre. Pregúntate: "¿Realmente quiero dar un paso adelante hacia este proyecto / invitación? Observa cómo reacciona tu cuerpo. Si su intuición te está diciendo "no", ¡por favor escúchala! Al hacerlo, estás honrando tu verdadero ser y preservando tu energía para otras prioridades más importantes en tu vida.

Ideas para cuidar tu alma

➤ Juega un poco con tu creatividad:

- Crea rituales en torno a algunas prácticas cotidianas. Los rituales nos ayudan a tomar conciencia de la naturaleza sagrada de la vida. Puedes crear pequeños rituales lo largo del día que te ayuden a sintonizar tu alma y que te conecten también con la energía/ la vida / El Universo o Dios o como quieras llamarlo. Comienza cada mañana con una pequeña ceremonia del té, disfruta de una meditación caminando por el parque en el almuerzo, o termina el día con un baño a la luz de las velas.
- Mantén un diario de tus sueños y comienza cada mañana por anotar rápidamente cualquier cosa que recuerdes de ellos. Las hormonas del embarazo a menudo aumentan nuestros viajes de ensueño y puede ser una experiencia poderosa el recordarlos.
- Crea un tiempo para estar en la meditación cada día. En este curso ya estás aprendiendo como crear el espacio y también a meditar.



Anexo 3: Ejercicio de comunicación en pareja

Siempre es importante cuidar la comunicación con la pareja, y ahora que vais a ser padres mucho más. Puesto que los hijos ocupan mucho tiempo y energía en nuestras vidas, es vital crear un espacio en la relación donde podamos expresarnos, escuchar y ser escuchados acerca de lo que sentimos y necesitamos.

Te invitamos a crear ese espacio a partir de ahora, a fin de que el hábito de expresar y escuchar ya se haya consolidado cuando nazca vuestro bebé.

Podéis empezar con 30 minutos sin interrupciones del exterior. Primero, uno habla durante cinco minutos mientras que el otro se limita a escucharlo, sin interrumpirlo. Cuando el primero haya terminado, le toca el turno a su pareja, y se repite el proceso anterior: uno habla y el otro sólo escucha durante cinco minutos. Esta ronda se repite tres veces, de forma que cada uno hablará (y será escuchado) durante un total de quince minutos.

Algunas consignas:

- En esos 5 minutos no está permitido interrumpir al otro. Sólo escuchar o como mucho hacer contacto físico.
- Para el que escucha, lo mejor es adoptar una postura cómoda y relajada, no tienes nada más que hacer que escuchar profundamente.
- Si hay silencio durante los 5 minutos, quedaros en silencio, podeis miraros a los ojos y sonreír.
- Cuando te toque el turno de hablar hazlo siempre desde el Yo siento... A mi lo que me pasa... yo lo que necesito... habla siempre desde ti, sin acusar ni juzgar a tu pareja. No hagas que tu pareja se sienta culpable por lo que estás diciendo e intenta evitar tus propios sentimientos de culpa.



Embarazo consciente, embarazo feliz

curso online

Anexo 3

➤ Puedes describir como te sientes ante las diversas situaciones de vuestra vida cotidiana, por ejemplo: en relación a las tareas de la casa siento que..., y necesito... en relación a las muestras de cariño que nos damos siento que..., y necesito... en relación a tu familia de origen siento que... y lo que necesito es... en relación a los cambios que vienen siento que... y lo que necesito es... en relación al parto lo que siento es... y lo que necesito es...

Otra variedad de ejercicio:

Cuando te llegue el turno de hablar puedes decir:

Lo que aprecio de ti es...

Lo que me fastidia de ti es...

En el pasado te he herido al...

En el pasado me he sentido herida por ti cuando...

Estoy dispuesta a perdonarte o todavía no puedo...
Todavía tengo miedo de decirte algunas cosas, tal vez la próxima vez...

He podido expresarte lo que necesitaba...

Es esencial que, en este espacio, te permitas expresar lo que sientes y necesitas por el simple placer de expresarlo y de ser escuchado, pero sin albergar la idea de que el otro haga lo que tú quieres o cambie.



Embarazo consciente, embarazo feliz

curso online

Anexo 4: Explorando tus miedos

- Primero de todo haz un listado de todos tus miedos siendo lo más específica que puedas. A continuación puedes coger uno por uno y hacerte las siguientes preguntas:
 - ¿De dónde viene este miedo? ¿A partir de aquella película que vi? De Ese artículo preocupante que lei? Ese nacimiento que vi en youtube? A partir de esa conversación con mi amiga? Al comenzar a explorar su propio paisaje interior y la manera en que interactuas con tus pensamientos, imaginación, juicios, y hasta qué punto estás influenciada por estímulos exteriores, puedes empezar a afrontar mejor lo que está alimentando tu miedo y porque.
 - Si te das cuenta de que estás preocupada por el parto, trata de ir sacando las capas de tus sentimientos. ¿De dónde viene esta preocupación? Fue transmitida por tu madre, tu familia, la sociedad, tu educación? ¿Hubo algún acontecimiento en su vida que le hizo sentir miedo? ¿Cómo es que esto le preocupe hasta el punto de frenarte e impedirte avanzar? ¿Dónde y cómo estarías sin esta preocupación?
- Suele ser útil para expresar nuestros miedos y hablar de ellos con alguien de confianza. Elige a alguien de tu vida que signifique una figura de apoyo para ti y con la cual te sientas cómoda compartiendo (tu pareja, tu madre, una amiga cercano, tu comadrona, tu doula, una terapeuta...) y Permítete abrirte y expresar tus preocupaciones y miedos dejando que salgan a la superficie. A veces tener a alguien para compartir el peso de tus miedos puede ayudar a hacer que ésta sea menos abrumadora. En lugar de estar en el "no te preocupes", ponte proactiva con tu preocupación y mira a ver qué medidas puede tomar a continuación.
- Es fácil que preocuparse por lo que no sabemos y muy pocas de nosotras hemos participado en un parto (aparte de las escenas que inducen el pánico en el cine.)! Hablar con otras mujeres sobre sus experiencias, leer testimonios de parto en internet, habla con alguna doula, enfermera, matrona o ginecóloga.



Embarazo consciente, embarazo feliz

curso online

Anexo 4

- Examina seriamente los estereotipos y etiquetas que pones en el parto, y a las mujeres que dan a luz de cierta manera - por elección o circunstancia. ¿juzgas en secreto una mujer que ha tenido un parto en casa-cesárea, porque, obviamente, hizo algo "equivocado" en el camino? ¿Estas diciéndote a ti misma que no serás como ella? Es hora de ponerse de verdad con estos pensamientos para que puedas empezar a entender cómo están influenciados por los juicios.
- Aumenta el zoom. La próxima vez que te encuentras preocupada por un problema, cierra los ojos y imagínate a un año vista en el futuro (o 2, o 5, o 10 años) Pregúntate si este problema todavía parece como una cosa muy importante. Ampliando el cuadro puedes ayudar a poner tus miedos en perspectiva y con frecuencia hace que nos demos cuenta de que el estrés no vale realmente la pena.
- Céntrate en tu respiración. Si te sientes muy ansiosa o molesta por algo, tomate un

momento para realizar unas cuantas respiraciones profundas tal y como has aprendido en este curso, centrándote en las sensaciones de la respiración en tu cuerpo. Después de hacer varios minutos de respiración consciente es probable que encuentres que tienes más a tierra y estás más centrada.

Repite esta práctica en cualquier momento en que te observes atrapada en tus miedos o preocupaciones y observa los pensamientos que producen ansiedad en tu mente.

Recuerda que la única certeza es el momento presente, y en este momento tú tienes todo lo necesario para estar bien. Nuestras preocupaciones sobre el futuro y nuestros remordimientos sobre el pasado son simplemente todos los pensamientos en nuestra cabeza y tenemos la opción de dejarlos ir y anclarnos en el momento presente.



Embarazo consciente, embarazo feliz

curso online

Anexo 5: Afirmaciones positivas

Las afirmaciones son declaraciones que se utilizan para ayudar a tu mente y a tu subconsciente y a ti a estar más positiva sobre un tema en particular y por consiguiente alejar la crítica y el miedo.

Hay dos cosas importantes a considerar: Utiliza frases cortas, deben ser en tiempo presente, como si lo que deseas que suceda ya está ocurriendo.

Lo mejor es escribir tú tus propias afirmaciones, para tu embarazo que resuenen contigo, que tu las sientas como tuyas. Empezando tus frases por:

Yo se...Yo soy...
Mi mente está abierta a
Mi cuerpo sabe...
Mi bebé sabe...Mi bebé es...
Mi trabajo es...
Confío en...

Aquí tienes algunos ejemplos:

- Yo sé cómo cuidar de mí misma en el embarazo
- Mi cuerpo sabe cómo y cuando dar a luz.

- Mi bebé sabe cuándo es su momento de nacer.
- Mi bebé nace en el momento perfecto.
- Yo soy una buena madre.
- Mi bebé va a encontrar la posición perfecta para el nacimiento.
- Soy una mujer fuerte.
- Las contracciones ayudan a que nazca mi bebé.
- Tomo las decisiones adecuadas para mi bebé y para mí.
- Mi cuerpo de embarazada es hermoso.
- Mi bebé siente la paz que yo siento.
- Acepto la ayuda de otros.
- La cabeza de mi bebé se encaja cómodamente en mi pelvis.
- Acepto mi parto y el nacimiento de mi hijo como es.
- Estoy rodeada de los que me aman y me respetan.
- Confío en mi cuerpo.
- Yo sé cómo cuidar de mi bebé.
- Mi bebé siente mi amor.
- Voy a producir un montón de leche materna para mi bebé.



Embarazo consciente, embarazo feliz

curso online

Anexo 5: Afirmaciones positivas

Otros ejemplos de afirmaciones para tu vida:

- Estoy aprendiendo a soltar lo que no sea sano ni necesario para mí.
- Conozco y respeto mi valía como mujer.
- Honro mi relación conmigo misma.
- Expreso y libero mis sentimientos.
- Creo un ambiente de paz para mí y para mi familia.
- Elimino las cosas que me quitan energía.
- Guío mi vida con pensamientos positivos.
- Me deshago del perfeccionismo.
- Me siento cómoda mimándome a mí misma.
- Estoy aprendiendo a vivir en el momento presente.
- Dedico tiempo a mi desarrollo espiritual.
- Acepto el cambio.
- Establezco límites saludables en mi vida.
- Supero las dudas sobre mí misma.
- Creo y mantengo amistades que inspiran.
- Busco soluciones a los retos de la vida con seguridad.

CREAR TARJETAS BONITAS

En este ejercicio te invito a crear tarjetas bonitas para escribir tus afirmaciones y colocarlas en diferentes lugares de tu casa para recordarte decirlas. Puedes ir las variando cada semana.

Considera el uso de tus afirmaciones como parte de tu rutina de relajación también. También se pueden convertir en mantras para el parto.



Embarazo consciente, embarazo feliz

curso online

Anexo 6: Parrilla de actividades

LUNES MAÑANA: Yoga consciente + Autocuidado

LUNES TARDE: Audio visualización con tu bebé

MARTES MAÑANA: Respiración consciente + desayuno y/o comida con consciencia plena

MARTES TARDE: Audio visualización con tu bebé

MIÉRCOLES MAÑANA: Yoga consciente + Autocuidado

MIÉRCOLES TARDE: Audio visualización con tu bebé

JUEVES MAÑANA: Respiración consciente + paseo consciencia plena

JUEVES TARDE: Audio visualización con tu bebé + cena con consciencia plena

VIERNES MAÑANA: Yoga consciente + Autocuidado

VIERNES TARDE: Audio visualización con tu bebé + cena con consciencia plena

SABADO MAÑANA: Desayuno y/o Comida con consciencia plena

SABADO TARDE: Diálogo en pareja

DOMINGO MAÑANA: Déjate llevar

DOMINGO TARDE: Déjate llevar

Y recuerda, cada movimiento de tu hijo en tu interior es una ocasión especial para practicar consciencia plena.
¡Disfrútalo!



Embarazo consciente, embarazo feliz

curso online

Agradecimientos

Quiero dar las gracias a varias mujeres que me han ayudado en la elaboración de este curso online:

- **Toni y Nadia:** quienes han creado todo lo relacionado con la escuela, la plataforma online y de venta de los cursos. Ellos super expertos en wordpress y magníficos profesionales y yo super agradecida.
www.dflyweb.net
- **Andrea Secchi:** quien ha creído en este curso desde el principio y me ayudó a dar el salto y creer que todo era posible a nivel de producción y logística. También me ayudó mucho en la grabación y edición de los videos. andreasecchi.me@gmail.com
- **Nagore Pardo:** quien ha estado detrás de la cámara y la edición de los videos con profesionalidad, paciencia, generosidad y conexión.
nagorepc@gmail.com
- **Judith Jansen:** quien ha creado y preparado con amor su clase de Yoga para ti.
www.paraembarazadas.es
- **Carolina Harboe:** quien ha creado y preparado con amor su Guía de la alimentación consciente para ti.
www.carolinaharboe.com
- **Coral Ríos:** por cederme el fantástico Estudi Itzà para la producción y grabación de los videos.
www.estuditza.com
- **Eva Jiménez:** mi gran amiga y profesional quien me ha apoyado y sostenido incondicionalmente durante toda la gestación y nacimiento de este proyecto.
www.serfelizenpareja.com

