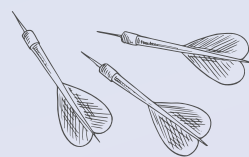


Pět kroků k vnitřnímu klidu na cestě k mateřství

KROK
01

VĚDOMÉ ROZHODNUTÍ



Klid je volba

- Rozhodnutí být v klidu nezávisí na okolnostech
- Každý moment je nová příležitost zvolit klid
- Klid začíná uvnitř

KROK
02

UVOLNĚNÍ STRACHU

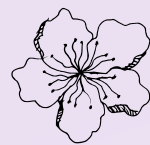


Puštění nejistoty

- Všimni si strachu bez boje
- Dovol si cítit nejistotu
- Připomeň si svou vnitřní sílu

KROK
03

PROBUZENÍ ZVĚDAVOSTI



Otevření novému

- Co krásného může přijít?
- Co se můžu naučit?
- Jaké dary nese tato cesta?

KROK
04

NÁVRAT DO PŘÍTOMNOSTI

tady a teď

- Tři vědomé nádechy
- Ukotvení v těle
- Vnímání okamžiku



KROK
05

DŮVĚRA V ŽIVOT

odevzdání se procesu

- Život se o mě postará
- Vše má svůj čas
- Jsem v bezpečí

