

Wie het boek voor
de eerste keer leest,
leert een vriend kennen.
Wie het boek voor
de tweede keer leest,
ontmoet een oude vriend.

Lees, blader
terug en (her)vind
jezelf.

Inhoud

Wegwijzer

13 H1 OH(M) BABY!

Het eerste hoofdstuk gaat over het maken van een begin, in dit geval het begin van jouw boek. Je maakt (hernieuwde) kennis met mindfulness. Je gaat aan de slag met je hart en ervaart hoe je je gedrag, je gedachten en je gevoelens positief kunt beïnvloeden.

49 H2 HERKEN JE (OER)KRACHT

Omgaan met de onvermijdelijke en vele vormen van stress in het leven. Wat gebeurt er in de zwangerschap met je gedachten over het geboorteproces en de bevalling? Welke mogelijkheden zijn er om je eigen veer- en oerkracht te gebruiken? Dit hoofdstuk biedt je vele inzichten. Verdiep je in je eigen kracht, want die heb je!

93 H3 DE BODYSCAN

Maak je eigen bodyscan op basis van een MRI, een Moment nemen voor Rust en Inzicht. Je gaat op reis door je eigen lichaam en geest. Zo kom je tot het ontwikkelen van eigen inzichten. Van reflecteren kun je leren.

129 H4 BALANS VINDEN IN DE BEWEGINGEN VAN JE LEVEN

Met een korte terugblik op mindfulness kun je je vervolgens verdiepen in heartfulness. Je werkt zo aan een evenwicht tussen je hart en geest. Dat brengt je in balans. De aangepaste yogaoefening Oh(m) Baby kan je mentaal en fysiek kracht geven.

163 H5 MINDFUL OUDERSCHAP

Dit hoofdstuk gaat over de laatste fase van de zwangerschap. De oefeningen die daarbij passen, zijn zo geschreven dat je ze ook met je (bevallings)partner kunt doen. Tevens is de blik gericht op het (aankomend) ouderschap.

203 H6 HET LEVEN OMARMEN

De laatste fase van de zwangerschap is aangebroken, net als het laatste hoofdstuk van dit boek. De focus ligt op de bevalling en de kraamtijd. Je kunt lezen over hoe je je kunt voorbereiden op de bevalling en over vertrouwen en ontspannen. In de verdiepingsoefeningen staan acht meditaties, die je kunnen helpen om (nog) beter te ontspannen.