



8 PASOS PARA RECUPERAR *la calma*

en tu búsqueda de embarazo



Expresa tu emociones

Las emociones tienen un impacto en nuestro cuerpo, y cuando no las podemos expresar, pueden generar un bloqueo. Una emoción necesita movimiento, una vez que se expresa, es como si de alguna manera saliera fuera.

Si ante cualquier situación no ha sido posible expresarle en el momento, te proponemos estos protocolos de urgencia:

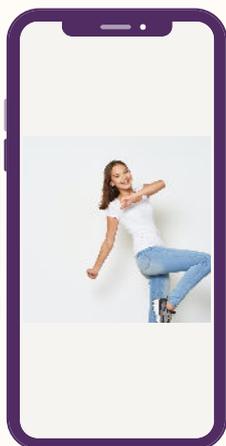
ESCRIBE: Escribe todo lo que te salga de dentro, sin ni siquiera pensar si tiene sentido o no, sólo escribe eso que estás viviendo.

DIBUJA: Dibuja líneas, deja que tu mano guíe, no los pensamientos, conéctate con la emoción y deja fluir.

BAILA: Deja bailar a tu cuerpo, sin coartarlo.

GRITA: Vete a un lugar donde puedas a través de la voz gritarlo.

LLAMA: a esa persona con la que te puedes expresar desde la completa libertad, TAN SÓLO NECESITAS QUE TE ESCUCHEN.





8 PASOS PARA RECUPERAR

la calma

en tu búsqueda de embarazo



Aprende a decir NO

Ante cualquier plan, asistir a una reunión familiar, quedar con alguien pregúntate: ¿Cómo me encuentro yo? ¿Realmente me apetece ir?

Si la respuesta es NO, aprende a utilizarlo, porque tú eres tu prioridad.

A veces pensamos que la otra persona se va a enfadar, pero la realidad es que cuando vamos a estar en compañía de otra persona, lo mejor que le podemos ofrecer es nuestra mejor versión, si hoy no te encuentras con ganas de compartir nada, lo mejor que podemos hacer es no hacerlo.

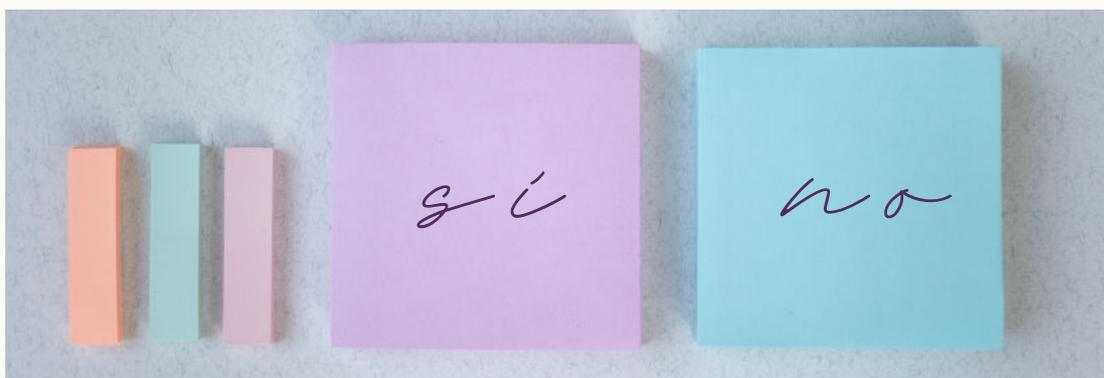
Prueba este ejercicio SI/NO

Coge una post-it u hoja similar

Escribe por un lado SI, y por otro NO

Decide qué es lo que quieres mostrar al otro, si al otro le muestro la cara de SI, yo me estoy diciendo NO.

Para tomar consciencia de esto, puedes llevar el post-it pegado a tu ropa unos días con el SI hacia ti, y ver qué cambia.





8 PASOS PARA RECUPERAR *la calma*

en tu búsqueda de embarazo

✧ Reencuadre ante embarazadas

¿Has escuchado que para ser rico tienes que actuar como un rico?

Entonces cada vez que veamos a una embarazada vamos a intentar llenarnos de su energía, vamos a preguntarnos con curiosidad:

¿Qué han hecho ellas? ¿Cómo lo hacen?

Y prueba a decirte "dentro de poco yo seré una de ellas".

Observa qué es lo que cambia en ti.



✧ Cuida tus pensamientos y tu diálogo interno

Se trata de pillarnos, de ver qué te dices y cómo te lo dices.

Un pensamiento genera una emoción, y según sentimos y pensamos actuamos.

¿Eres consciente de lo que te dices, de cómo te hablas?

NO ERES TUS PENSAMIENTOS

Presta atención también al lenguaje que usamos, utiliza palabras amables.

TÉCNICA DE STOP

Haz una lista de frases motivadoras, palabras bonitas, y si esto te cuesta, puedes imaginar que se lo dices a alguien a quien quieres mucho.

Toma conciencia de en qué situaciones, te tratas peor.



8 PASOS PARA RECUPERAR

la calma

en tu búsqueda de embarazo

Cada vez que te pilles o estés en una de estas situaciones, para de hacer lo que estás haciendo, puedes decirte STOP. Intenta decirte unas de las frases de tu lista.

Observa cómo cambia y cómo es de diferente la situación.

Ejemplos de frases motivadoras:

Confía en ti y en la vida

Todo es perfecto y necesario y tiene un propósito de amor

Dentro de ti tienes todo el poder del mundo.

✦ Devuélvete el poder

Eres única, y dentro de ti tienes un poder inmenso, eres capaz de todo.

Te invitamos a que respondas estas preguntas por escrito:

¿Te han dicho que no puedes?

¿Tu sientes que no puedes?

¿Eres consciente de todas las cosas que te han dicho que no podrías y has podido?

Haz una lista de cosas que has conseguido y de las que te has sentido orgullosa, haz un esfuerzo porque a veces no nos acordamos, a veces no tienen por qué ser cosas grandes, a veces es la capacidad de haber ayudado a alguien, o esas cosas que haces sin esfuerzo, y que los demás valoran en ti.

¿Alguna vez has ayudado a alguien?

¿Alguna vez os han dicho lo bien que hacéis algo?

¡No dejes que nadie te quite el poder!



8 PASOS PARA RECUPERAR

la calma

en tu búsqueda de embarazo



Salir de la obsesión

Metáfora de los dos buques:

En un puerto hay dos buques.

Uno está amarrado con una sola maroma y el otro con veinte cuerdas. Una noche, estalla una violenta tempestad. Uno de los buques se va a la deriva muy lejos del puerto, y el otro se ha quedado junto al muelle, bien amarrado...

¿Qué otras cuerdas puedes amarrar a puerto para que te sostengan?

Date cuenta de que a veces cuando queremos algo, y ponemos toda la energía ahí, pero cuando lo conseguimos dejan de tener tanta importancia.

Cuando lo consigues se vuelve algo normal cotidiano y pierde importancia. Todo por muy importante que sea cuando lo consigues forma parte de la normalidad y lo vives como una cosa más por ende no vale la pena obsesionarse.

Cuando no lo has conseguido lo idealizas.

Se puede escribir todo sobre lo que se ha idealizado.

Puedes hacer una lista de todo lo que se ha convertido en una obsesión en tu vida antes de que ocurriera. Y observa cómo lo vives ahora que ya lo has conseguido.



Dejar de fumar

Graduarme

Aprobar el carnet de conducir

...



8 PASOS PARA RECUPERAR

la calma

en tu búsqueda de embarazo

✧ Técnicas de vuelta a la Calma

La filosofía mindfulness basada en estar en el presente, porque ahora mismo en este instante, no pasa nada, todo está bien, el problema es que vivimos mucho en el pasado y en el futuro.

Intenta parar de vez en cuando y conectarte a este momento, una buena manera es focalizar la atención a la respiración, simplemente observando el aire que entra, y que sale, observando el movimiento de nuestro cuerpo cuando respiramos.

Otra manera es focalizarnos en algún objeto o alguna parte de nuestro cuerpo, observar la temperatura, qué pasa cuando estamos con toda la atención ahí.

Y la última propuesta es repetir unos mantras, pueden ser las frases motivadoras que hemos escrito anteriormente, o también puedes usar frases sanadoras como las de Ho'oponopono, "Lo siento", "perdona", "te amo", "gracias".

Si es la primera vez, no desesperes, como todo, se necesita un entrenamiento, comprométete contigo a dedicar 5 min al día sólo para intentarlo.





8 PASOS PARA RECUPERAR *la calma*

en tu búsqueda de embarazo

✦ Cuaderno de la alegría

Hazte de un cuaderno o libreta para que vayas escribiendo una lista de situaciones, música, frases, personas, que te hacen sentir bien.

No es una lista cerrada, puedes ir incluyendo cosas según se te ocurran.

Cada vez que te sientas mal y necesites un chute de alegría, abre el cuaderno, y observa cómo cambia tu estado.



Deseamos que todo lo expuesto en esta guía te sirva para volver a la calma y poder transitar este camino hacia la maternidad con mayor bienestar.

¡Un abrazo!

Laura y Marina

KOKORO
SOMOS FÉRTILES