Teden za mami

5. dan in zaključek

Asja Samec,Novorojena si |2020| vse pravice pridržane

Asja Samec,Novorojena si |2020| vse pravice pridržane

Pregled

1. MINI PRAKSA: vizualizacija
2. Kaj vam je teden prinesel?
3. Deljenje, povezovanje
4. Prva psiho pomoč za mame
5. Kaj ti prinašam jaz – tvoj naslednji korak
6. Nagradno žrebanje – ostani do konca (BONUS ZA VSE)

Asja Samec,Novorojena si |2020| vse pravice pridržane

1. MINI PRAKSA

Vizualizacija

Asja Samec,Novorojena si |2020| vse pravice pridržane

Oceni in napiši:

0 2 4 6 8 10

1 3 5 7 9

Asja Samec,Novorojena si |2020| vse pravice pridržane

2. Kaj vam je ta teden prinesel

Vprašanja zate:

1. Kako **pomembno** ti je, da si ti kot mama dobro, da greš skozi proces transformacije in rojstva v mamo podprta, mirna in prisotna?
2. Zakaj? Kako to?
3. Kdaj si že imela željo in (začetno) motivacijo po biti dobro.
4. Koliko **časa** si prirpavljena vložiti to (kje dobiti vire)?
5. Koliko **denarja** si pripravljena vložiti v to (kje dobiti vire)?

Asja Samec,Novorojena si |2020| vse pravice pridržane

3. Deljenje, povezovanje

Z drugimi ženskami

Asja Samec,Novorojena si |2020| vse pravice pridržane

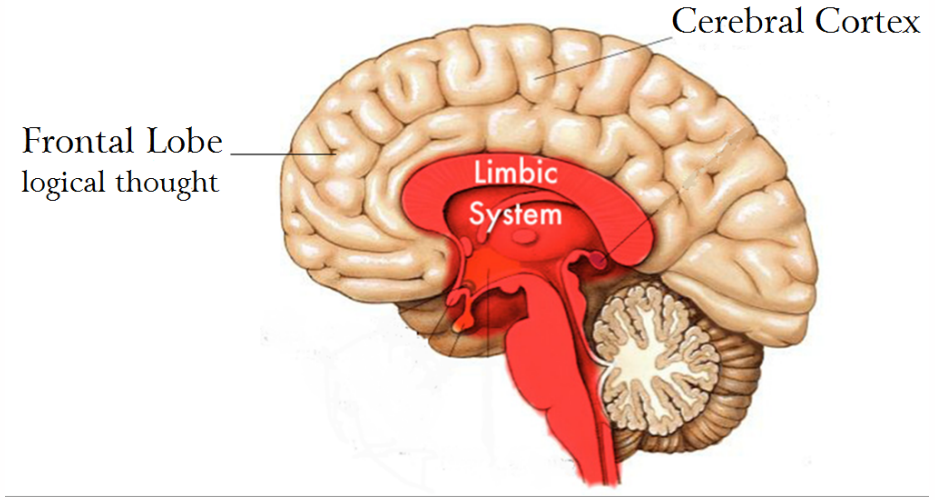
4. Prva psiho pomoč za mame

1. Narava akutnih čustvenih stisk

hormoni

odzivi

pokrov



4. Prva psiho pomoč za mame

1. Otrok in mi – avtocesta za osebnostno rast

Preteklost

Varovalke

Avtopilot

Ali … PRILOŽNOST ZA CELJENJE

Asja Samec,Novorojena si |2020| vse pravice pridržane

4. Prva psiho pomoč za mame

PAKET PRVE POMOČI

Proces:

1. Opaziti
2. Ideja
3. Akcija

Asja Samec,Novorojena si |2020| vse pravice pridržane

4. Prva psiho pomoč za mame

TEHNIKE

Samopomirjanja:

Dotik, objem,
dihanje,
odmik,
zibanje,
čuječnost,
kozarec tople vode,
EO,
rešilno zdravilo (Bach),
afirmacije, mantre,
tapkanje

Odlaganja, prečutenja:

FEEL

Jok

telo (tapkanje, reiki, masaža, brcanje, kričanje, stresanje, otresanje),

besede (poimenovanje, pisanje dnevnika ali pisma, pogovor).

Asja Samec,Novorojena si |2020| vse pravice pridržane

Skupnost za mame

podporna skupina za čas porodniške

Mirna in podprta v materinstvu

Asja Samec,Novorojena si |2020| vse pravice pridržane

Vsebine

- Krogi za mame
- Srečanja za BELI PROSTOR
- Mini prakse za dobro počutje
- Pilates in Joga plesa
- Debate
- Deljenja
- Odgovori na vprašanja

Da boš TI DOBRO!

Asja Samec,Novorojena si |2020| vse pravice pridržane

Tvoja investicija

Cena članstva v skupnosti za:

- Celo leto + 3 meseci nosečnosti (12-15 mesecev): 300 €
- 8 mesecev: 225 €
- 4 mesece: 125 €

Za vse, ki ste bile v Tednu za mami, uveljavite kodo: **TEDEN**

- 8 mesece: 199 €
- 4 mesece: 99 €

Velja le za vas in le **do srede, 31. marca.**

+ **akcija za hitre**, do jutri, do sobote do 21.00

Video predavanje o OKSITOCINU po porodu in praktični uporabi,

kaj ga ovira in kaj podpira.

Asja Samec,Novorojena si |2020| vse pravice pridržane

O tečaju Skupnosti za mame

Mamica pravi:

Priporočam za bolj mirno, zavestno, družabno, pozitivno porodniško oziroma materinstvo. Jaz bi rekla, da se absolutno splača, na začetku sem bila malo skeptična pa nisem si dobro predstavljala, kako bo to izgledalo, ampak sem bila res prijetno in pozitivno presenečena.

Mamica pravi:

Všeč mi je koncept, da imaš prostor in da se poskušamo vzdržat nasvetov in pametovanja, da to ni samo še ena čvek skupina, ki redko kaj "da", ampak da imaš res priložnost kakšno stvar ozavestiti, pogledati iz drugega zornega kota in skratka nekaj odneseš od tega.

Mamica pravi:

Ni vseeno, kdo vodi skupino, in tukaj se res vidi, da je Asja strokovnjakinja svojega področja in ve kaj in kdaj reči. Vzdušje je varno in prijetno, lepo paše v porodniško :)

Asja Samec,Novorojena si |2020| vse pravice pridržane

Ali je to zame?

- Kdo je že v skupnosti?

Ali je primeren čas?

- Prihodnjič odprem vrata v februarju 2021

Možnosti plačila?

- Piši mi

Asja Samec,Novorojena si |2020| vse pravice pridržane

Več in prijava

- Klikni na povezavo

Asja Samec,Novorojena si |2020| vse pravice pridržane