



Yoga Studio Nieuwegein t 030 656 59 00
Wiersedreef 28 info@yogastudionieuwegein.nl
3433 ZX Nieuwegein www.yogastudionieuwegein.nl

Droom bevalling moodboard

Focussen op een positieve ervaring werkt ontspannend. Hiermee kun je jezelf als het waren programmeren!

Om dit heel concreet te maken, ga je een moodboard maken van je eigen bevalling. Knip plaatjes uit tijdschriften die jou vervullen met vertrouwen en kracht. Zoek plaatjes die weergeven hoe jij de situatie voor je ziet wanneer je bevalt en als je kindje geboren is.

Dus bijvoorbeeld: ontspanning kan een plaatje zijn van een heerlijk tropisch strand. Dat de mensen die je helpen jou centraal stellen kan een plaatje zijn van iemand die luistert. Een blij baby kan een plaatje zijn dat voor jou staat voor rust en geluk.

Knip alle plaatjes die jij van toepassing vindt uit en plak het bij elkaar op een groot vel papier of karton. Het is jouw moodboard over jouw 'droombevalling'. Maak het zo mooi mogelijk, hoe jij het het liefst zou willen. Hang het op een plaats waar je het vaak ziet in de weken naar je bevalling toe. Zo 'programmeer' je jezelf!

**Als je het wilt, kun je natuurlijk een foto van je moodboard in de FB groep delen.
Raak wellicht ook geïnspireerd door wat anderen delen.**