

novorojena si

GRADIVO



# *Moj poporodni načrt*

## 3. DEL

## Draga nosečnica,

Za nami je pot skozi delavnico. Namenjena je bila temu,  
da odstre tančico poporodnega časa.  
Da te opogumi, da začneš korakati po poti podpore sebi kot ženski po porodu,  
ki se rojeva v mamu.

Za vrhunec delavnice ti podarjam še povzetek tvojih korakov.  
1 list papirja, ki je lahko tvoj "uradni" poporodni načrt.

Na enem mestu je zbrana tista smetana elementov,  
ki jo je dobro obesiti na vidno mesto  
in ti bo na voljo, ko boš morda sama izgubila kompas.

Naj te opolnomoči, podpre in opogumi, da si pomembna,  
da poskrbi zase, saj boš le tako lahko skrbela še za novo malo bitje.

Če bi rada videla širšo sliko transformacije, ki je rojstvo mame,  
dobrodošla na tečaj Rojstvo mame.

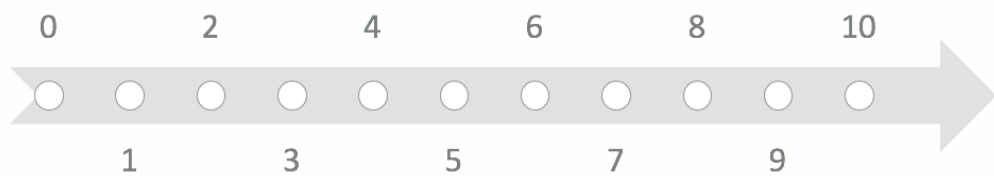
Investicija, ki jo vložiš v pripravo na čas po porodu  
in investicija v poporodno obdobje,  
ki si ga zaslužiš - da bo čas miru in radosti,  
je krasna odskočna deska za prihodnost.  
Jaz verjamem v 40 dni za 40 let.



## DEL 3.

### Vprašanja zate

1.



2.

3.

4.

5.

## Za moj miren in radosten čas po porodu



OPREMA



INFORMACIJE



OPRAVKI + 2 recepta?

---



---



SKUPNOST



ŽENSKA V MENI

---



---



---

*Ko imaš vprašanje, mi piši.  
novorojena@gmail.com*

*Dobrodošla na nadaljevanju skupne poti  
Dobrodošla v tečaju  
Rojstvo mame.*

*Če kdaj, potem je ZDAJ čas za to,  
da se pripraviš in podpreš na poti do novorojene mame .*

*Novorojena boš*



*Z ljubeznijo,  
Asja*