

*Je bent zwanger, je hebt deze wens of je bent al bevallen.*

*Je partner is zwanger, jullie hebben deze wens, of je bent al ouder van jullie kind.*

Deze hele periode van voor, tijdens en na een zwangerschap is een natuurlijk, gezond proces:

- Waarin je ontdekt dat je op zoek bent naar persoonlijke verdieping en innerlijke groei in je leven.
- Dat gepaard kan gaan met angsten, zorgen en vragen. Wellicht:

- Gaat zwanger worden voor jou niet vanzelf?
- Voelt zwanger zijn voor jou niet zo natuurlijk aan?
- Roept zwanger zijn emoties bij je op waar je je geen raad mee weet?
- Is het moeilijk voor je, of zou je bewuster en/of meer verbinding willen maken met je (ongeboren) baby?
- Zou je je bewuster willen zijn van jouw behoeftes en verlangens?
- Heb je eerder een bevalling doorgemaakt en maakt de komende bevalling (heftige) emoties bij je los?
- Zoek je naar wie en waar je zelf nog bent, nu je ook de rol als ouder hebt.

De fase waarin je je nu begeeft, kan voor jou de tijd zijn om jezelf de volgende vragen te stellen:

***Voel je de behoefte en heb je de moed om naar jezelf te kijken?***

***Wil je (leren) luisteren naar wat er in je leeft, zodat je daar gehoor aan kunt geven?***

Ben je nieuwsgierig en zoek je meer informatie:

**[www.kleinbeginne.nl](http://www.kleinbeginne.nl)**