

לקראת אמהות

חוברת כתיבה למי שנמצאת בדרך אל האמהות

ברוכה הבאה למסע עדין, מרגש ומעצים. החוברת הזאת מיועדת ללוות אותך בדרך אל האמהות — להקשיב לחלומות שלך, לפגוש את הפחדים, ולהזכיר לך את הכוחות העצומים שכבר קיימים בתוכך.

חוברת זו מיועדת לנשים שנמצאות בהיריון או מתכננות להיות אמהות בעתיד הקרוב — לא לעיבוד חוויית אמהות שכבר קיימת.

קחי נשימה, החזיקי עט — והתחילי ליצור את האמהות שהיא רק שלך.

תוכן העניינים

01 מי אני כאמא עתידיית?

02 מערכת יחסים עם התינוק/ת

03 אמהות קשובה ומודעת

04 החלומות שלך כאמא

05 העצמה אישית

06 סיכום מסע

מי אני כאמא עתידית?

01 אילו ערכים תרצי להנחיל לילד/ה שלך?

02 אילו תכונות של אמא תמיד הערצת - ואילו מהן את רוצה לאמץ לעצמך?

03 מהי "אמהות" בעינייך במילה אחת? למה דווקא זו?

04 איזה זיכרון מהילדות שלך היית רוצה לשחזר בבית שלך?

05 איזה זיכרון מהילדות היית רוצה ליצור אחרת עבור ילדייך?

06 מה חשוב לך שיהיה בבית שלך מבחינת אווירה, שיח, ושגרה?

07 איך נראית דמות האם שאת חולמת להיות ביום-יום?

מערכת יחסים עם התינוק/ת

08 כתבי מכתב לתינוק/ת העתידי/ת שלך.

09 איך תרצי שהילד/ה שלך ירגיש/ו כשהם מסתכלים עלייך?

10 איך תרצי להגיב לרגעים של קושי, בכי או תסכול?

11 מה חשוב לך שילדך ידע עלייך כבר מההתחלה?

12 מה יהיה הריטואל האישי והקטן שלך איתו/ה?

13 על מה תרצי לשוחח איתו/ה כשהוא/היא יהיו גדולים?

14 מה את צריכה כדי להיות הגרסה האימהית הטובה ביותר שלך?

15 אילו כלים עוזרים לך להירגע ביום עמוס?

16 מה מפחיד אותך במסע הזה – ואיך תרצי להתמודד עם הפחד?

17 אילו אנשים, הרגלים או משאבים יוכלו לתמוך בך בדרך?

18 כתבי לעצמך משפט חיזוק ליום שבו יהיה לך קשה.

19 איך תזכירי לעצמך שאת עושה מספיק, ושאת טובה?

החלומות שלך כאמא

20 איך נראה היום החלומי שלך עם המשפחה שלך?

21 אילו מסורות תרצי ליצור בבית?

שישי, בוקר שבת, ימי הולדת, טיולי חגים...

22 אילו חוויות והרפתקאות תרצי לחלוק עם ילדייך?

23 איזה תפקידים תרצי לשמור לעצמך כאמא?

המצחיקה, המקשיבה, הסבלנית, היצירתית...

24 איפה את רואה את עצמך ואת המשפחה שלך בעוד 5 שנים?

25 מה את מביאה לאמהות שאין לאף אחת אחרת?

26 על איזה כוח פנימי שלך את רוצה להישען במסע הזה?

27 אילו מטרות אישיות תרצי לשמור גם בתוך האמהות?

28 מה תרצי ללמד את ילדייך על אהבה עצמית?

29 איך את רוצה שנשים אחרות יראו אותך כאמא?

30 מהי "הצלחה" בעינייך כאמא?

31 כתבי לעצמך מכתב "לאמא בעתיד" – מה את מאחלת לעצמך?

32 רשימת תודה: על הכוחות, החוכמה, החמלה והאהבה שכבר נמצאות בך.

33 כתבי חזון קצר של האמהות שאת יוצרת לעצמך ולילד/ה שלך.