



## Övning: Du och din baby

---

### Mål

Med hjälp av att föreställa dig saker förbereder du dig för babyns ankomst.

### Anvisning

Läs frågorna nedan och reflektera över eller skriv hur du ser på framtiden med din baby.

---

### Visualiseringsövning

Föreställ dig själv i en situation där babyn redan har fötts. Ni är hemma på en säker plats, kanske på en bekväm soffa eller i en fåtölj. Du håller babyn i din famn och tittar på hen. Hen tittar på dig.

Föreställ dig hur din baby ser ut. Hen är i din famn och är din egen baby – det vackraste och värdefullaste som du någonsin har haft i ditt liv.

Hur doftar babyn?

Hurdana ljud har hen?

Hurdan är stämningen i rummet?

Använd alla dina sinnen och lägg märke till dina observationer.

Vilka hälsningar skulle du vilja skicka till dig själv i denna framtida situation? Och till din baby?

Om du skulle skicka ett ord eller en kort mening, vad skulle det vara?

**Vilken typ av hälsningar skulle du vilja skicka till dig själv och din baby i framtiden? Ta hjälp av frågorna.**