

Obsah



8 Předmluva

10 Úvod

10 Biančin příběh

13 Jhařin příběh

15 K této knize

20 Co je hypnoporod

23 Počátky hypnoporodu

24 Je hypnoporod ezoterický?

26 K pojmu *hypnoporod*

26 Hypnoporod verze 2.0 – tady a teď

29 Co hypnoporod není

32 Silou ducha

32 Kino ve tvé hlavě

34 Působení řeči

41 Afirmace pro porod

44 Vědomost – žít vědomě v tom, co je tady a teď

50 Hypnóza a trans

56 Tvůj vnitřní porodní sál

61 Oddané společnice na cestě

63 Osvobození od strachu snižuje bolest

72 Od strachu k nebojácným činům

78 Silou těla

- 78 Utajený plán – tvůj porodní kód
- 80 Vše spolu souvisí
- 86 Techniky dýchání při hypnoporodu
- 95 Pánevní dno – brána do světa
- 96 Poslouchej své tělo
- 97 Prospěšné typy držení těla

104 Silou důvěry

- 104 Důvěra – dar pro tvé děťátko
- 105 Důvěra – dar sobě samé
- 107 Na to dobré se vyplatí počkat
- 109 Spolehliví lodivodi
- 111 Tvé ideální místo porodu
- 117 Jak má vypadat náš porod?
- 118 Podněty k rozhovoru s doulou či lékaři

120 Slavnost porodu

- 120 Tvůj porodní scénář
- 128 „Pramen“
- 129 Vytvořte sehraný tým

- 131 Pro tatínka, skálu v příboji**
133 Tvá osobní porodní navigace
138 Masáž jemným dotykem
141 Když se čáp zasekne v koloně
144 Tvůj manuál pro porod
146 Nastávajícím tatínkům od šťastných tatínků -
vzpomínky mužů na porod
150 Šestinedělí - podpora maminky
- 152 Hodně štěstí!**
152 Tvá pravda
- 154 Dodatek**
154 Poděkování
157 Hypnoporod v Česku