

# Sentirsi Mamma

**Supporto psicologico pro-fertilità e accompagnamento alla gravidanza**

Stai affrontando la ricerca di una gravidanza che non sembra arrivare mai?  
Sei incinta e ti senti così impaurita da tutti i cambiamenti che ti aspettano?

Questo ciclo di visualizzazioni è pensato proprio per donne come te!  
Donne che stanno vivendo la fatica di diventare o essere mamma...perché sì è la sensazione più bella al mondo, ma insieme a questo porta paure, cambiamenti, attese estenuanti e domande a cui non sempre si trova risposta immediata!

## **Cosa sono le visualizzazioni guidate?**

Una visualizzazione è un metodo di rilassamento psicofisico- corpo e mente. La persona, seduta comodamente sulla poltrona, ha uno spazio e un tempo suo dove potersi finalmente distendere, chiudere gli occhi e lasciarsi andare.

Le luci sono soffuse e una musica dolce di sottofondo accompagna la seduta.

La voce del terapeuta ti guida e ti supporta per tutta la durata dell'incontro. Dopo una prima parte di rilassamento passante per il corpo, dove ogni parte e organo vengono accarezzati dalla voce guida come un vero e proprio massaggio, si lascia spazio alle immagini che emergono spontaneamente lasciandosi cullare da esse.

Insieme si esplora la realtà che la nostra mente crea!

## **A cosa servono le visualizzazioni?**

La tecnica delle visualizzazioni ha la capacità di portare la persona ha uno stato di rilassamento psicofisico importante, che permette una distensione muscolo tensiva e una conseguente maggiore leggerezza mentale.

Può essere assimilata, come funzione, a quella di un vero e proprio massaggio rilassante, arricchito da immagini piacevoli e rigenerative per chi le produce.

Così come per i massaggi, anche per le visualizzazioni il potere di efficacia aumenta eseguendone più di una in un tempo non troppo dilazionato (se ne consiglia di solito una a settimana per un ciclo almeno di 10-12).

Ogni situazione va poi individualizzata e studiata insieme per una miglior risoluzione.

### Perché le visualizzazioni possono essere utili come supporto pro-fertilità?

Spesso, quando si sta affrontando la ricerca di una gravidanza che fatica a concretizzarsi, i tempi di attesa si allungano...possono volerci anni e numerosi tentativi anche per una sola gravidanza.

Si arriva così a sentirsi estenuati, demoralizzati, intristiti e arrabbiati...tutte queste emozioni possono bloccarsi dentro di noi creando un ulteriore ostacolo inconscio alla realizzazione del nostro desiderio!

Ci si sente come una palla rossa di rabbia pronta ad esplodere, o una casa vuota che nessuno vuole abitare.

La distensione che si crea durante i cicli di visualizzazione ha dunque lo scopo di andare a toccare, e se possibile sciogliere, questi blocchi energetici dentro di noi e favorire un'armonia psicofisica maggiore.

Il ciclo di visualizzazioni può essere attivato anche in concomitanza a terapie mediche per la fertilità (es. Fivet o altro) per un lavoro più completo e integrato verso l'obiettivo finale.

### Perché le visualizzazioni possono essere utili come supporto alla gravidanza già in atto?

Lo stato di gravidanza, per quanto più o meno desiderato, comporta modificazioni fisiche e psicologiche notevoli per la donna.

Non solo i cambiamenti ormonali, ma il rivoluzionarsi dello stile e dei ritmi di vita, dei cicli veglia/sonno, dei tempi che occorrono per fare le cose e della conoscenza del nuovo piccolo esserino dentro di noi...tutto questo può portare ad uno stress importante soprattutto per la madre!

Essere mamma è bello, ma è anche faticoso!

Questo è lo spazio giusto per dirlo, uno spazio creato solo per te dove poter parlare delle fatiche e recuperare inoltre quelle sensazioni di gioia, entusiasmo e felicità che insieme ci sono.

Uno spazio in cui finalmente rilassarsi, fare una pausa da tutto e lasciarsi cullare.

Per Informazioni: **Dott.ssa Silvia Battistini - Psicologa/Psicoterapeuta**  
**[www.psicologasilviabattistini.com](http://www.psicologasilviabattistini.com)**  
**Tel: 392-3909827 email: [silvia.battistini@gmail.com](mailto:silvia.battistini@gmail.com)**