Positive Affirmationen für deine Geburt!

Ich atme ein. Ich lasse los.

Ich öffne mich und lasse geschehen.

Mein Körper weiss, was er tut.

Atmen und loslassen.

Ich bin meinem Baby ganz nah.

Jede Welle bringt mich meinem Baby näher.

Du bist sicher.

Ich entspanne meinen Kiefer, meine Schultern und meinen Beckenboden.

Ich vertraue meinen Körper.

Ich bin sicher, ich bin stark.

Mein Atem trägt mich durch diese Welle.

Ich gebe meinem Körper Raum.

Es geht wieder vorbei.

Ich bin ruhig kraftvoll und präsent.

Mit jedem Ausatmen lasse ich mehr los.

Ich kann diese Welle tragen.

Eine Welle nach der anderen.

Der Schmerz kommt und er geht wieder.

Ich muss nichts bekämpfen, ich darf mitgehen.

Nur diese eine Welle.

Zwischen den Wellen darf ich vollkommen loslassen.

Wir schaffen das gemeinsam.