

**Mit freundlicher Empfehlung
dein
Zentrum für Schwangerschaft, Geburt und Rückbildung**

Meine Top 10 Affirmationen für die Schwangerschaft

- Ich möchte voller Vertrauen in die Geburt gehen
- Ich bin liebenswert (ist sehr essenziell, wie ein Grundgerüst an Vertrauen, du erlaubst dir, dich lieben zu lernen)
- Ich bin Lebenswert, ich bin sicher
- Ich liebe meinen Körper und pflege ihn mit ..
- Mein Körper hat das Baby empfangen, hält es und versorgt es mit allem was es braucht
- Meine Ängste dürfen sein, ich kümmere mich um sie und lasse sie dann wieder ziehen
- Mein Körper versorgt mein Baby mit allem, was es braucht.
- Ich bin voller Vertrauen in meinen Körper und seine Kraft.
- Ich nehme die Signale meines Körpers wahr und respektiere sie.
- Mein Körper darf sich für mein Baby verändern.
- Ich bin frei von allen Erwartungen im Außen und Innen.
- Ich bin gesund. Mein Baby ist gesund.
- Ich erlaube mir jeden Tag Zeiten zum Ausruhen und Auftanken.
- Ich Sorge gut für mich und mein Baby.
- Mein Körper ist gesund und stark.



Die genaue Anwendung und Hintergründe der Affirmationen lernst du am besten in einem unserer Kurse!

Kurse (Schwangerenyoga, Geburtsvorbereitung klassisch und HypnoBirthing, MamaFitness, Rückbildung, Mama fit – Baby mit ... findest du auf der Homepage



HypnoBirthing®

Macht das Beste aus eurer Geburt!