

Geburts-Affirmationen

1. Mein Körper weiß, was er tut.
2. Ich vertraue meinem Körper.
3. Mein Baby entspannt sich, wenn ich mich entspanne.
4. Mein Körper versorgt mein Baby mit allem, was es braucht.
5. Ich atme Vertrauen ein und Zweifel aus.
6. Mit jedem Atemzug lasse ich weiter los.
7. Ich bin mutig und stark.
8. Mein Baby wird sanft und sicher geboren.
9. Jede Wehe bring mich meinem Baby einen Schritt näher.
10. Ich lasse alle Ängste und Zweifel los.
11. Jeder Atemzug bringt mich meinem Baby näher.
12. Mein Körper weiß, wie er gebären soll.
13. Mein Körper ist kraftvoll und dafür gemacht zu gebären.
14. Ich bin umgeben von Liebe und Unterstützung.
15. Ich akzeptiere jede Welle der Geburt mit Gelassenheit.
16. Ich öffne mich für die Geburt.
17. Ich bin bereit, mein Baby in meinen Armen zu halten.
18. Ich erlebe eine wundervolle Geburt.
19. Ich atme aus und werde weich.
20. Mein Baby ist bereit, geboren zu werden.
21. Ich bin offen für die Energie der Geburt.
22. Ich gebe alle Kontrolle ab.
23. Sat Nam