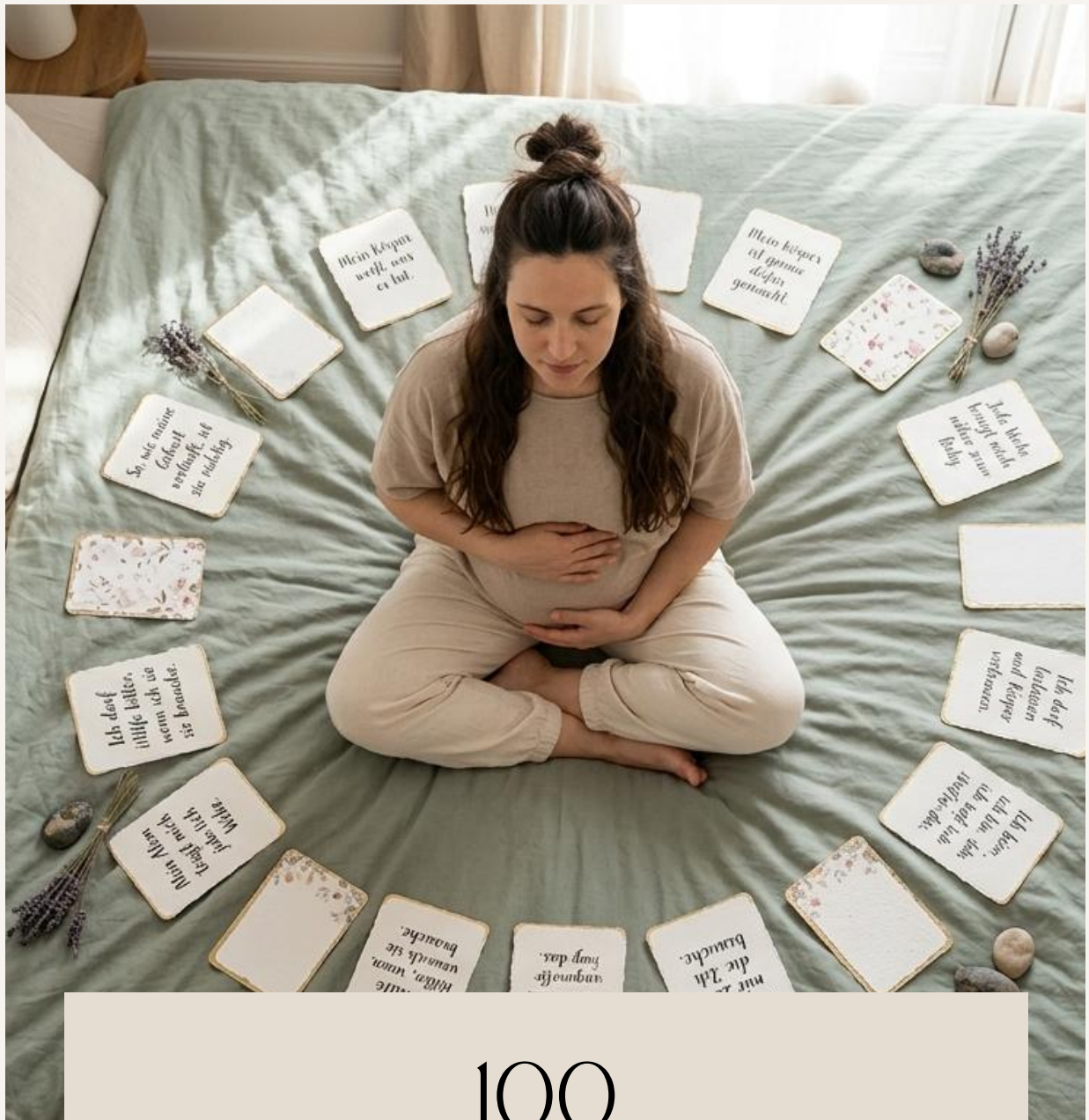




100 POSITIVE AFFIRMATIONEN

für deine Geburt



BEVOR ES LOSGEHT

Schön, dass du hier bist. Die folgenden 100 Sätze sind keine Pflichtliste, du musst nicht alle mögen oder alle benutzen. Derselbe Satz kann sich für die eine Frau richtig anfühlen und für die nächste völlig falsch, und das ist genau in Ordnung so.

Blättere einfach durch die zehn Themenbereiche und markiere dir, was bei dir etwas auslöst, ein Gefühl von Ruhe, von Kraft, von "ja, genau das". Diese Sätze sind für dich zum Aussuchen gedacht, nicht zum Auswendiglernen.

Wichtig zu wissen: Affirmationen sind kein Zaubermittel und kein Ersatz für die Begleitung durch deine Hebamme oder Ärztin. Sie können dir aber helfen, dich innerlich zu sammeln, wenn Zweifel oder Anspannung aufkommen, immer wieder, ganz auf deine Art.

Ich wünsche dir eine Geburt, in der du dir selbst vertraust.

Alles Liebe, Nicole

Vertrauen in den Körper

1. Mein Körper weiß, was er tut.
2. Mein Körper ist genau dafür gemacht.
3. Ich vertraue der Weisheit meines Körpers.
4. Mein Körper hat diese Kraft schon in sich.
5. Ich glaube an meinen Körper.
6. Mein Körper und mein Baby arbeiten zusammen.
7. Ich bin mit meinem Körper im Einklang.
8. Mein Körper öffnet sich Schritt für Schritt.
9. Ich spüre die Stärke in mir.
10. Mein Körper trägt mich durch diese Geburt.



Kraft & Stärke

11. Ich bin stark, ich schaffe das.
12. Jede Wehe zeigt mir meine Kraft.
13. Ich bin stärker, als ich denke.
14. Ich wachse mit jeder Wehe.
15. Ich habe die Kraft für diesen Moment.
16. Ich bin mutig und stark.
17. Ich schöpfe Kraft aus mir selbst.
18. Ich bin bereit für diese Kraft in mir.
19. Meine Stärke wächst mit jedem Atemzug.
20. Ich bin geboren, um das zu schaffen.



Ruhe & Gelassenheit

21. Ich bin ruhig, ich bin sicher.
22. Ich bleibe gelassen, egal was kommt.
23. Ruhe fließt durch meinen ganzen Körper.
24. Ich finde meine innere Ruhe.
25. Mit jedem Atemzug werde ich ruhiger.
26. Ich lasse Anspannung los.
27. Ich bin entspannt und offen.
28. Ich bleibe bei mir und ruhig.
29. Gelassenheit trägt mich durch diesen Tag.
30. Ich atme Ruhe ein, ich atme Sorgen aus.



Loslassen & Kontrolle abgeben

31. Ich lasse zu, was geschehen will.
32. Ich gebe ab, was ich nicht steuern kann.
33. Ich darf loslassen und meinem Körper vertrauen.
34. Ich vertraue dem Prozess.
35. Ich öffne mich für das, was kommt.
36. Loslassen macht mich frei.
37. Ich lasse meinen Körper führen.
38. Ich gebe mich diesem Moment hin.
39. Ich muss nichts kontrollieren, ich darf fließen lassen.
40. Ich muss nicht alles wissen, ich darf vertrauen.



Atem & Präsenz

41. Ich atme tief und ruhig.
42. Mein Atem beruhigt mich und mein Baby.
43. Mein Atem trägt mich durch jede Wehe.
44. Mein Atem ist mein Anker.
45. Ich bin ganz hier, in diesem Moment.
46. Ein Atemzug nach dem anderen.
47. Ich bleibe bei meinem Atem.
48. Jeder Atemzug bringt mich weiter.
49. Mit jedem Atemzug komme ich näher zu meinem Baby.
50. Ich atme mich durch diesen Moment.



Verbindung zum Baby

51. Mein Baby und ich sind ein Team.
52. Jede Wehe bringt mich näher zu meinem Baby.
53. Ich spüre die Verbindung zu meinem Kind.
54. Mein Baby ist bereit, ich bin bereit.
55. Wir schaffen das gemeinsam.
56. Ich begrüße mein Baby mit offenem Herzen.
57. Bald halte ich mein Kind in den Armen.
58. Diese Reise mit meinem Baby fühlt sich richtig an.
59. Mein Baby vertraut mir, ich vertraue meinem Baby.
60. Ich bin schon jetzt eine gute Mama für mein Kind.



Sicherheit & Geborgenheit

- 61. Ich bin sicher, ich bin geborgen.
- 62. Ich bin nicht allein, ich werde begleitet.
- 63. Ich darf um Hilfe bitten, wenn ich sie brauche.
- 64. Ich bin gut umsorgt.
- 65. Ich bin an einem sicheren Ort.
- 66. Ich darf mich fallen lassen, ich werde gehalten.
- 67. Ich bin umgeben von Unterstützung.
- 68. Ich bin geschützt und geborgen.
- 69. Ich fühle mich sicher in diesem Moment.
- 70. Ich vertraue den Menschen um mich herum.



Selbstbestimmung

- 71. Ich darf meinen eigenen Weg gehen.
- 72. Ich darf mir die Zeit nehmen, die ich brauche.
- 73. So, wie meine Geburt verläuft, ist sie richtig.
- 74. Meine Geburt gehört mir.
- 75. Ich vertraue meiner eigenen Intuition.
- 76. Ich entscheide, was sich für mich richtig anfühlt.
- 77. Ich bin die Expertin für meinen Körper.
- 78. Ich gehe meinen eigenen, ganz persönlichen Weg.
- 79. Ich darf meine Stimme nutzen, wenn ich sie brauche.
- 80. Ich höre auf meinen Körper und meine Bedürfnisse.



Für Wehen & Umgang mit Schmerz

81. Jede Wehe hat einen Sinn.
82. Diese Welle geht vorbei, wie jede vor ihr.
83. Ich reite auf jeder Welle, statt gegen sie anzukämpfen.
84. Ich bin stärker als jede einzelne Wehe.
85. Jede Wehe bringt mich einen Schritt weiter.
86. Ich darf die Wehe kommen und wieder gehen lassen.
87. Ich bin bereit für jede einzelne Welle.
88. Zwischen den Wehen darf ich mich erholen.
89. Mein Körper weiß genau, wie viel ich tragen kann.
90. Ich bin nicht die Wehe, ich erlebe sie nur.



Für Partner:innen

91. Ich bin ruhig und kann sie unterstützen.
92. Ich vertraue ihrem Körper genauso wie sie.
93. Ich bin für sie da, ganz gleich, was passiert.
94. Ich bleibe an ihrer Seite, egal wie es läuft.
95. Ich schenke ihr meine Ruhe.
96. Ich glaube an sie und ihre Kraft.
97. Ich bin bereit, sie zu begleiten.
98. Gemeinsam schaffen wir diesen Moment.
99. Ich vertraue diesem Prozess genauso wie sie.
100. Wir sind ein Team, in jedem Moment.





FÜR DEINEN WEG

Du hast es bis zum Ende geschafft, das allein zeigt schon, wie ernst du deine Vorbereitung nimmst. Nimm dir gern die Sätze heraus, die dich am meisten berührt haben, schreib sie auf eine Karte, häng sie an den Spiegel, sprich sie beim Spaziergehen laut aus. Wiederholung ist der eigentliche Kern, nicht die perfekte Auswahl.

Wenn du noch tiefer einsteigen möchtest:
 Geburtsvorbereitung Onlinekurs - für alles rund um Vertrauen, Geburtspositionen und Geburtsort (Werbung)

SCAN ME! →



 Geburtsaffirmationen E-Book & Audio-Meditation - noch mehr Beispiele und eine begleitende Audio-Meditation zum Reinhören (Werbung)



Ich wünsche dir von Herzen eine Geburt, bei der du spürst: Mein Körper weiß, was er tut.

Alles Liebe, Nicole