

Nie bój się. Naprawdę **jesteś** do tego **stworzona**.

Skurcz to twój **najlepszy przyjaciel** w porodzie, to **narzędzie**, które dostałaś od natury

Przestaw w głowie przełącznik z „nie dam rady” na „**dam radę**”

Oddychaj! **Oddychaj** dla swojego dziecka.

Dziecko ma trudniej niż Ty, dlatego tak bardzo potrzebuje Twojego wsparcia



- Zaufam instynktowi i intuicji

- Otwieram się na doświadczanie porodu

- Otwieram się na słuchanie mojego ciała

- Dam radę urodzić! Potrafię!

- Moje ciało jest silne, zdrowe i gotowe

- Moje dziecko jest silne, zdrowe i gotowe

- Moje ciało wie, jak urodzić

- Mam zaufanie do mojego ciała

- Ufam, że wszystko dzieje się we właściwym czasie

- Poddaję się **sile natury**

- Wewnątrz mnie i wokół mnie panuje spokój

- Moje dziecko jest bezpieczne

- Skupiam się na spokojnym oddechu

- Mój umysł jest spokojny a ciało – zrelaksowane

- Z każdym oddechem nabieram pewności, że **dam radę**

- Z każdym oddechem jestem coraz bliżej mojego dziecka

- **Z każdą falą jestem coraz bliżej** szczęśliwych narodzin

- Mam moc dawania życia

- Otwieram się, aby moje dziecko mogło przyjść na świat

- Umiem, potrafię i chcę urodzić

- Skurcze nie są silniejsze ode mnie – one są mną

- Otaczam moje dziecko miłością i to daje nam siłę

- Z każdym skurczem jestem coraz bliżej mojego dziecka

- Myślę o porodzie ze spokojem

- Moje dziecko mnie potrzebuje

- Jestem pełna wdzięczności za dziecko, które noszę pod sercem