

## Affirmationer...

Om du känner att du har rädslor och oroliga tankar kring att föda kan du använda affirmationer till att skingra dem och stärka dig;

Även om du känner att allt är underbart och fantastiskt så kan affirmationerna bara plussa på vad som redan finns inom dig!

Nedan är en lista på affirmationer och även lite tankar kring graviditeten.

Välj de som passar dig eller skriv dina egna.

Hur använda dem?

Häng upp dem hemma- i sovrummet, i badrummet, några nerskrivna i plånboken...

Ju mer din medvetenhet kan sjunka in i dem -desto större chans att du tar in budskapet de innehåller!

All kraft till dig för en lyckad förlossning!

## Gravid-affirmationer:

Utforska meningen med livet. Kontemplera under din graviditet medan du tar långa promenader för att förbereda dig och din kropp för öppnandet och mottagandet av ett nytt liv!

- Jag har kommandot i mitt liv och ta ansvar för min graviditet med hjälp av barnmorska och andra
- Jag älskar och accepterar min kropp helt och fullt
- Jag tittar på vad som är viktiga områden i mitt liv och använder dem till en hälsosam graviditet
- Jag är en kraftfull, kärleksfull och medkännande människa
- Jag accepterar alla mina känslor som en del av mig
- Jag accepterar mig helt och fullt här och nu
- Jag är sann mot mig själv
- Jag lyssnar på min kropp och mitt hjärta Mitt hjärta vet vad min bebis behöver. Mitt sinne lär sig

## Förlossningsaffirmationer:

- Jag är en stark och kapabel kvinna
- Min kropp är fantastisk och underbart skapad
- Jag är stark, säker, bestämd och kvinnlig
- Min Kropp och mitt Psyke kan hantera vilken ansträngning och värk som helst
- Jag kommer att få ett starkt och hälsosamt barn
- Jag litar på att min kropp kan föda detta barn
- Jag litar på att mina instinkter fungerar optimalt under förlossningen
- Jag litar på att mina instinkter vet vad som är bäst för mitt barn
- Endast jag kan föda detta barn och jag accepterar ansvaret i denna utmaning
- Min kropp vet hur den ska föda
- Bebisar föds när de är redo –inte när Barnmorskor, Doktorer eller andra bestämmer
- Det är bra för mig att ta hand om mig och uttrycka vad jag behöver
- Jag förtjänar att ha den förlossning jag önskar
- Jag litar på min Kropp
- Jag litar på min smärta
- Jag litar på mina värkar
- Jag litar på min bebis
- Mitt bäcken släpper taget och öppnar sig som det har gjort för oräkneliga kvinnor före mig
- Jag accepterar mig själv helt och fullt här och nu
- Jag känner nu inre frid och klarhet
- Jag accepterar alla mina känslor som en del av mig
- Jag känner andras kärlek omkring mig
- Min bebis vet att allt är väl
- Jag accepterar mig helt och fullt här och nu
- Bra och starka värkar hjälper min bebis att födas till världen
- Jag omfamnar konceptet "hälsosam smärta"
- Universum förser mig alltid med tillräckligt med kärlek för att klara mig.
- Min kropp har all kunskap som behövs för att föda mitt barn
- Att föda barn är en underbar upplevelse

Ta kontakt med barnet under födandet

Livet är ett arbete och kräver beslutsamhet för att må bra. Våra celler väntar på vårt kommando att må bra under stress och födande

Placera dig själv på alla fyra eller i halv-Kråka-yogaposition om du kan, för att föda ditt barn med mer lätthet och energi

Ge inte upp när du tror att du inte klarar mer. Ta hjälp av Barnmorskor och partner

Använd varje positiv relation, kärleken från dina föräldrar, partner och din kärlek för ditt barn för ditt fokus på din graviditet och förlossning

### **För omföderskor:**

- Det här är en ny förlossning och en ny bebis –unik i sig själv
- Jag ser min/mina tidigare förlossning/ar som lärorika upplevelser som jag växer och förändras utav