

Ich vertraue.

Ich freue mich
auf die Geburt
meines Babys.

Ich habe
Vertrauen in
meinen Körper.

Ich bin offen,
für die Wege,
die die Geburt nimmt.

Ich bin ganz im
Hier und Jetzt.
Mit meinen Gedanken,
meinen Gefühlen,
mit meinem ganzen Sein.

**Ich danke
meinem Körper
für die wunderbare Arbeit,
die er leistet.**

**Mein Körper
ist entspannt.**

Mein Baby und ich
sind in Liebe
verbunden.

Mein Geist
ist entspannt.

Ich habe
Vertrauen in
mein Baby.

Ich bin **sicher.**
Ich bin **ruhig.**
Ich bin **stark.**

Ich bin zuversichtlich.
Ich fühle mich sicher.
Ich fühle mich geborgen.

Von Moment zu Moment,
Atemzug für Atemzug,
Kontraktion für Kontraktion.

Ich vertraue
darauf, dass mein
Körper gebären kann.

Die Geburt beginnt,
weil mein Kind
bereit ist.

Mit jeder Kontraktion
komme ich **meinem**
Baby näher.

Mein Baby und ich
arbeiten in wunderbarer
Weise **ZUSAMMEN.**

Ich bin kraftvoll,
stark und voller
Hingabe.

Jede **Geburtswelle**
bringt mich mehr
und mehr **Voran.**

Ich atme
EIN und **AUS.**
Jetzt.

Ich bin vollständig
entspannt, ruhig
und gelöst.

Ich genieße
die **Energie,**
die durch meinen
Körper fließt.

Meine **Atmung**
strömt
mit meinem Kind.

Ich lächle meinem
Kind zu, es ist ge-
borgen und gut versorgt.

Ich erlebe
das Abenteuer Geburt
mit allen Sinnen.

Ich bin bei mir,
mit jeder Kontraktion
mehr und mehr.

Ich bin wie
eine Blüte, die sich
langsam zur Sonne
hin öffnet.