



# 20 kraftvolle Affirmationen für eine angstfreie Geburt

**Mein Körper ist perfekt für die Geburt gemacht.**

**Jede Welle bringt mein Baby näher zu mir.**

**Ich bin stark, ich bin ruhig, ich bin bereit.**

**Mein Baby und ich sind ein großartiges Team.**

**Ich lasse los und vertraue auf den natürlichen Prozess.**

**Ich atme Ruhe und Gelassenheit ein.**

**Meine Atmung trägt mich durch jede Welle.**

**Ich öffne mich voller Vertrauen und Liebe.**

**Mein Körper weiß genau, was zu tun ist.**

**Jede Kontraktion ist ein Schritt näher zu meinem Baby.**

**Ich bin sicher und geschützt.**

**Ich nehme jede Welle an und lasse sie wieder gehen**

**Ich erschaffe eine friedliche und ruhige Geburtserfahrung.**

**Ich bleibe in meiner Kraft und Hingabe.**

**Mein Geist ist ruhig, mein Körper ist entspannt.**

**Mein Baby kommt im perfekten Tempo auf Erden.**

**Ich bin umgeben von Liebe und Unterstützung.**

**Geburt ist ein natürlicher, wunderschöner Prozess.**

**Ich öffne mich für eine sanfte und leichte Geburt.**

**Ich freue mich auf den Moment, mein Baby zu begrüßen.**

♥ **Tipp: Lies diese Affirmationen täglich laut vor**

