

Szülést segítő “varázsmondatok”

Nyugodt és erős vagyok.

Elengedem magam és átadom a testemnek az irányítást, tudja, mi a dolga.

Minden összehúzóással egyre ellazultabb és egyre nyugodtabb vagyok.

Az összehúzódások alatt lassan, mélyen lélegzem.

Látom, ahogyan a méhszájam kinyílik.

Bármi is történik körülöttem, biztonságban érzem magam.

Boldogan és örömmel fogadom az összehúzóásokat, amik egyre közelebb hozzák a kisbabámat.

Bennem van az az erő, amivel minden nő világra hozza a gyermekét.

Végig nyugodt és ellazult vagyok, ezért könnyen és gyorsan nyílik a testem.

Minden összehúzóással egyre több és több fájdalomcsillapítót termel a testem.

Bárhogyan is alakul a szülésem, minden pillanatát elfodagom és élvezem.

Újra és újra ellazítom az állkapcsomat és a torkomat, így egyre jobban ellazul a méhszájam is.

Látom a kisbabámat könnyedén megszületni.

Minél nagyobb az összehúzódások ereje, annál könnyebben nyílik a méhszájam.

A testem tökéletesen működik.

Boldog vagyok, hogy életet adok.

Egyre jobban és jobban ellazítom a testemet.

Ahogy erősödik az összehúzódások ereje, úgy lesz nekem is egyre több erőm.

Mindig csak a soron következő összehúzódásra koncentrálok.

Minden körülmények között nyugodt maradok.

Szülésem előrehaladtával minden egyre könnyebbé és könnyebbé válik.

Átadom a testemnek az irányítást, hagyom, hogy magától megszüljön a kisbabámat.

Minden egyes összehúzódás egyre közelebb visz a kisbabám megszületéséhez.

Szülésem előrehaladtával egyre mélyebb és mélyebb nyugalomba merülök.

A méhem és az izmaim tökéletesen működnek.

Bármi is történik körülöttem, én csak magamra figyelek.

A szülésem során végig nyugodt és ellazult maradok.

Minden összehúzódás során lassan, mélyen, nyugodtan lélegzem.

Bármilyen irányt vesz a szülésem, azt elfogadom.

Ahogy az összehúzódások ereje egyre nő, úgy válok egyre nyugodtabbá és ellazultabbá.

Látom, ahogy a testem könnyedén világra hozza a kisbabámat.

Méhem minden összehúzódásában benne van az az erő, amivel minden nő valaha megszülte a gyermekét.

Boldog vagyok, hogy a kisbabámat hamarosan magamhoz ölelhetem.