

Oto kilka przykładowych afirmacji:

- * Jestem spokojna, przygotowując się do narodzin mojego dziecka.
- * Jestem zrelaksowana i szczęśliwa, że moje dziecko do mnie przychodzi.
- * Skupiam się na łagodnym i łatwym porodzie.
- * Ufam swojemu ciału i podążam za nim.
- * Mój umysł jest zrelaksowany; moje ciało jest zrelaksowane.
- * Czuje się pewnie; czuję się bezpiecznie.
- * Moje mięśnie pracują w pełnej harmonii, aby ułatwić poród.
- * Czuję naturalny spokój przepływający przez moje ciało.
- * Relaksuję się, gdy poruszamy się szybko i łatwo przez każdą fazę porodu.
- * Moje dziecko jest idealnie ułożone, co ułatwi mu łagodny poród.
- * W pełni się odprężam i oddaję poród mojemu idealnemu ciału, które jest do tego stworzone.
- * Narodziny mojego dziecka będą łatwe, ponieważ jestem taka zrelaksowana.
- * Oddycham spokojnie i każdy oddech eliminuje napięcie.
- * Moje ciało wie, jak urodzić dziecko, tak jak wiedziało, jak je począć i jak utrzymywać w zdrowiu i spokoju przez cały okres ciąży. Ufam jego mądrości.
- * Potrafię, dam radę.
- * Jestem najlepszą matką dla mojego dziecka.
- * Moje ciało jest inteligentne, silne i zdolne.
- * Moje ciało wie, co robić, i potrafię mu zaufać.
- * Moje dziecko odczuwa mój spokój i moją pewność siebie.
- * Moje ciało szybko się zregeneruje i dojdzie do siebie.
- * Jestem spokojna i zrelaksowana.
- * Akceptuję wszystkie towarzyszące mi odczucia, bo wiem, że są konieczne, aby powitać moje dziecko na świecie.
- * Podejmuję decyzje, które są odpowiednie dla mnie i mojego dziecka.
- * Kocham i szanuję moje ciężarne ciało.
- * Z niecierpliwością czekam na narodziny jako najbardziej cudowne i wzmacniające doświadczenie.
- * Moje ciało wie, jak odżywiać moje dziecko i jak o nie dbać.
- * Urodzę moje dziecko naturalnie, spokojnie i wygodnie.
- * Tam, gdzie prowadzi mój umysł, podąża moje ciało.
- * Narodziny mojego dziecka będą piękne.
- * Moje dziecko wie, kiedy i jak się urodzić. Przyjdzie, kiedy będzie gotowe.
- * Moje dziecko ma idealny rozmiar dla mojego ciała.
- * Słucham mojego rodzącego ciała i robię to, czego ono potrzebuje.
- * Wdycham spokój i wydycham napięcie.
- * Każda fala zbliża mnie do spotkania z moim dzieckiem.
- * Fale mojego ciała nie mogą być silniejsze ode mnie, ponieważ są mną.
- * Cała siła, której potrzebuję, jest we mnie.
- * Poród jest bezpiecznym i cudownym doświadczeniem dla mnie i mojego dziecka.
- * Ufam w instynktowną naturę porodu.
- * Moje dziecko urodzi się łagodnie, spokojnie i bezpiecznie.
- * Moim zadaniem jest po prostu relaks i pozwolenie mojemu ciału na urodzenie mojego dziecka.
- * Nie mogę się doczekać, aby trzymać moje dziecko w ramionach.
- * Witam moje dziecko z miłością i pewnością siebie.