



Innere Wünsche für Schwangerschaft und Geburt

Optimal ist, wenn sich der Wunsch in deinem Inneren von alleine und in deinen eigenen Worten während der Meditation bilden kann. Du hast während der Übung Zeit dafür.

Schwangerschaft:

- ❖ Ich fühle wie du in mir wächst und mein Körper wächst mit Stolz.
- ❖ Ich spüre ein inneres Leuchten, weil du in meinem Leben bist.
- ❖ Ich freu mich auf die Geburt und dich schon bald zu begrüßen.
- ❖ Ich fühle dich in mir - kraftvoll und gesund.
- ❖ Ich ernähre mich gesund, für dich und mich.
- ❖ Ich fühle die Veränderungen in meinem Körper freudig.
- ❖ Ich liebe es wie ich aussehe.
- ❖ Deine Bewegungen in mir bereiten mir Freude.
- ❖ Ich entspanne mich täglich, damit es mir und dir gut geht.
- ❖ Meine Gedanken sind ruhig und ausgeglichen, damit du auch ruhig und ausgeglichen sein kannst.
- ❖ Ich bereite mich auf eine freudige Geburt vor.
- ❖ Ich liebe den Gedanken, dass du in meinem Bauch wächst.
- ❖ Ich nähre dich mit Liebe und kümmere mich um meinen Körper.
- ❖ Kleines Baby, wenn du geboren bist, gebe ich dir Liebe damit du wachsen und vertrauen kannst.
- ❖ Kleines Baby, du wächst in einer Umgebung voller Liebe und Glück auf.
- ❖ Ich freue mich so sehr auf dich!
- ❖ Liebes kleines Baby, ich liebe dich!
- ❖ etc. :-)

Vorbereitende Geburtswünsche:

- ★ Ich fühle mich entspannt und glücklich im Hinblick auf die Geburt.
- ★ Ich freue mich auf die kommenden, letzten Wochen und Tage bis zur Geburt.
- ★ Ich vertraue meinem Körper, zu wissen was zu tun ist und folge seiner Führung.
- ★ Ich fühle mich mental und körperlich entspannt.
- ★ Ich spüre eine natürliche Ruhe durch meinen Körper fließen.
- ★ Ich bin zuversichtlich, fühle mich sicher und geborgen.
- ★ Während der Geburt öffnet sich mein Muttermund und lässt mein Baby nach unten gleiten.
- ★ Ich atme ruhig und löse jegliche Spannung.
- ★ Ich übergebe das Gebären meinem Baby und meinem Körper.
- ★ Jede Geburtswelle bringt mich näher an mein Baby heran.
- ★ Ich vertiefe meine Entspannung während meiner Geburtswellen fortschreitend.
- ★ Ich trage das Wissen in mir und weiss was während der Geburt richtig für mich ist.
- ★ Ich vertraue den Menschen die mich während der Geburt unterstützen.
- ★ Ich weiss, dass jede Frau in sich das Wissen trägt, wie sie ihr Baby zur Welt bringt.
- ★ etc.