

SUGGESTIONS ET PROGRAMMATIONS AVEC LES AFFIRMATIONS POSITIVES

Je suis

Je suis calme, détendue et je lâche prise.

Je suis pétillante durant ma grossesse.

Je suis aimable envers mon bébé en prenant du temps pour lui et pour moi.

Je suis parfaite.

Je suis débordante d'énergie et en parfaite santé.

Je suis une excellente mère.

Je suis Amour et Paix.

Je suis extraordinaire.

Je suis fière de moi.

Je suis compétente dans mon rôle de mère.

Je suis libre et dans la sécurité totale.

Je suis un Être parfait.

Je suis capable de faire face à tout ce qui m'arrive.

Je suis en parfaite harmonie avec mon bébé.

Je suis la perfection Divine.

Je suis forte, la Lumière en moi est très puissante.

Je suis remplie de gratitude.

Je suis positive et optimiste face à la naissance de mon bébé.

Mon corps et ma grossesse

J'aime mon corps qui change pour porter la Vie en moi.

J'aime mon corps qui porte mon bébé.

Mon corps est formidable pour vivre une belle grossesse.

J'accepte mon corps qui change pour la grossesse.

J'aime comment mon corps se transforme durant la grossesse.

J'aime mon corps qui donne la vie.

J'aime mon ventre où habite mon bébé.

J'aime connaître les changements qui s'effectuent dans mon corps.

J'apprécie mon corps qui fabrique la Vie.

Je savoure ma grossesse.

Je m'accepte comme je suis durant ma grossesse.

Je dispose de tout en moi pour vivre la grossesse et la naissance du bébé dans la sérénité.

Je choisis une grossesse dans l'équilibre parfaite.

J'accueille les changements en moi.

J'accepte mes émotions.

Mon corps est fait pour donner la Vie.

Mon corps est créé pour enfanter.



SUGGESTIONS ET PROGRAMMATIONS AVEC LES AFFIRMATIONS POSITIVES

La confiance

J'ai confiance en moi et à ma force maternelle.

J'ai confiance à mes forces intérieures.

Je me fais confiance.

J'ai confiance à la Vie.

J'ai confiance à l'Univers.

J'ai confiance en Dieu.

Je me fais confiance.

Je fais confiance à mes inspirations.

Mon bébé

J'aime déjà mon bébé.

Je bénis mon bébé.

J'entoure mon bébé de lumière.

L'embryon, le fœtus, le bébé que je porte est un Être Divin, tout comme moi.

L'Âme de mon bébé est une parcelle pure de l'Énergie Divine.

L'amour Divin imprègne toutes mes cellules et les cellules de mon bébé que je porte en moi.

J'englobe mon bébé d'Amour.

La Vie

Je porte la Vie en moi.

J'aime ma vie et la Vie en moi.

La Vie est super.

Je respire la Vie.

La détente

Tout mon corps est détendu.

Ma mâchoire est détendue.

Je suis calme.

Je suis détendue.

Je me détends en sachant que je suis divinement guidée.

Je choisis le calme et l'harmonie pour faire naître mon bébé.

Je respire calmement.

Je calme mon esprit.



SUGGESTIONS ET PROGRAMMATIONS AVEC LES AFFIRMATIONS POSITIVES

Mon attitude

Tout va bien.

Je m'aime.

Chaque jour est un bonheur de plus.

Univers Infini, je dors profondément et paisiblement.

Je me réveille chaque matin dans la joie et le bonheur.

Quelle belle journée.

Je me repose, me nourris et m'hydrate adéquatement.

L'activité physique est bonne pour moi et pour mon bébé.

Je laisse le passé derrière moi et je le bénis.

Je termine chaque journée avec gratitude.

J'attire à moi une belle expérience d'accouchement.

J'attire les événements positifs à moi.

J'accepte mes expériences.

L'avenir est formidable.

Je lâche prise.

Il y a toujours des solutions à tout.

J'ai les solutions en moi.

Tout va bien et tout est parfait.

Toutes mes expériences de vie me permettent de grandir et d'élever ma conscience.

L'Amour fait continuellement partie de moi.

Je m'ouvre aux nouvelles sensations.

La guidance

Je me laisse guider par l'Intelligence Divine.

Je suis guidée par l'Esprit infini.

Je me laisse guider par Dieu dans la simplicité et l'amour.

Je me laisse guider par mes inspirations.

La puissance

Je suis le prolongement du créateur.

Plus je me concentre sur la perfection Divine, plus je ressens la Puissance et la force créatrice en moi.

Je remets tout le stress, la peur, l'anxiété et l'inquiétude entre les mains de Dieu et des anges.

La Paix, l'Amour et la Lumière m'habitent totalement.



SUGGESTIONS ET PROGRAMMATIONS AVEC LES AFFIRMATIONS POSITIVES

Mon accouchement

Je choisis le calme et l'harmonie pour faire naître mon bébé.

Je me détends à chaque contraction.

C'est un plaisir d'enfanter.

Je suis dans le calme et la sérénité pour accoucher.

J'accouche facilement et paisiblement.

Univers Infini, la naissance de mon bébé se fait agréablement.

Je vis mon moment présent et je lâche prise à chaque contraction.

C'est facile d'accoucher calmement.

Je suis continuellement dans l'Énergie d'Amour et la sérénité, quelles que soient les circonstances.

Au bon moment, je souris à chaque contraction.

Au bon moment, chaque contraction me rapproche de mon bébé.

Au bon moment, je dis oui, oui, oui à l'ouverture.

Au bon moment, mon bébé naît paisible comme dans de la ouate.

Au bon moment, je laisse descendre mon bébé.

Au bon moment, mon bébé arrive en douceur comme sur un nuage.

Au bon moment, mon col se dilate rapidement et facilement.

Au bon moment, mon bébé descend facilement le canal vaginal.

Au bon moment, le périnée s'ouvre facilement à mon bébé.

Au bon moment, je laisse LE corps faire son travail car il sait comment faire naître mon bébé.

NB Durant la grossesse, les affirmations qui concernent des détails du travail d'accouchement

s'ajoutent au début de l'affirmation AU BON MOMENT

Et pendant le travail dis l'affirmation directement



Mon affirmation

