Szülési mantrák – nyomtatható kártyák

Erősítő mondatok vajúdáshoz és a várakozás utolsó napjaira

A várakozás és felkészülés mantrái

Bízom a testemben.	A testem tudja, hogyan kell szülni.	A testem képes rá – eddig is működött.	Bízom az ösztöneimben és a csapatomban.
Fel vagyok készülve a szülésre.	Felkészültem testben és fejben is.	Képes vagyok végigcsinálni.	Bármikor indulhat, felkészültem.
A szülésem a maga ritmusában zajlik majd.	A babám a tökéletes időben jön.	A várakozás a felkészülés része.	Nem siettetek semmit.
Elég az, amit most tudok.	Csak a jelenre figyelek.	Ebben a pillanatban rendben vagyok.	Elég a jelekre figyelnem.
A testem jelez, amikor itt az idő.	Nyugodtan várok, erős vagyok.	A légzésemmel nyugalmat teremtek.	Biztonságban érzem magam.

Szülési mantrák – nyomtatható kártyák

Erősítő mondatok vajúdáshoz és a várakozás utolsó napjaira

A vajúdás mantrái

A fájdalom intenzív, de nem veszélyes.	A fájdalom változik és elmúlik.	Ez az erő hozza a babámat.	Minden összehúzódás egy lépés előre.
Minden összehúzódás közelebb visz a babámhoz.	A testem a jó ritmusban dolgozik.	Lélegzem be a nyugalmat, ki a feszültséget.	Minden kilégzés segít.
Minden lélegzettel erősebb vagyok.	Minden kilégzéssel elengedem a feszültséget.	Kilélegzem a feszültséget.	Lélegzem – nyugodt maradok minden fájásnál.
Laza állkapocs, laza a test.	Képes vagyok befejezni.	Figyelek, készen állok, képes vagyok rá.	Most csak erre a pillanatra figyelek.
Közel vagyok a találkozáshoz.	Együtt vagyok a babámmal.	A babám és én együtt haladunk.	A testem pontosan tudja, hogyan szülje meg a babámat.