

Hilfreiche Affirmationen für die Folgeschwangerschaft:

Ganz tief in mir finde ich mein Vertrauen. In diese Welt. In mein Baby.

Jetzt, in diesem Moment, ist alles okay.

*Dies ist eine andere Schwangerschaft. Ein anderes Baby. Eine andere Geschichte.
Ein anderes Ende.*

Ich genieße jeden Moment, der mir mit meinem Baby geschenkt wird.

Ich trage mein Kind bis zum Geburtstermin.

Ich habe die Kraft diesen Weg zu gehen. Ich vertraue mir und meinem Körper.

Ich stelle mir vor, wie ich mit meinem gesunden Baby nach Hause komme.

Gerne kannst du die Affirmationen so abwandeln oder ganz neu formulieren, dass sie für dich stimmig sind. Bitte beachte bei der Formulierung darauf:

- auf die Worte NICHT, KEINE oder ähnliche VERNEINUNGEN zu verzichten
- knappe, aber präzise Sätze zu verwenden
- dich auf eine Sache zu konzentrieren.