

Počúvam a čítam len pozitívne pôrodné príbehy.



Nadychujem sa do bruška,  
svoj dych venujem bábätku.



Každý deň som pokojnejšia ako deň predtým.



Som si istá, že pôrod prebehne hladko a ľahko.





Hlboký nádych a výdych.  
Napätie sa stráca.



Predstavujem si nerušený bonding po pôrode.



Zavriem oči a predstavím si  
ten úžasný pocit po tvojom narodení.



Rozvíjam ďalej len pozitívne myšlienky.

