



Gefeliciteerd lieve mama, je hebt hier 62 geboorte affirmaties in handen die je kunnen helpen tijdens de zwangerschap en geboorte.

Hoe ga je dit tijdens je zwangerschap toepassen? Oefenen met affirmaties kun je op vele leuke en verfrissende manieren doen. Begin bijvoorbeeld de dag met een positieve intentie in de ochtend en lees daarna je affirmaties. Schrijf ze op in je notitieboekje of leg ze ergens in huis, op de koelkast of hang ze op de muur. Je zou het ook als achtergrondscherf op je telefoon of computer kunnen zetten of als een wachtwoord die je vaak gebruikt. Je komt dan regelmatig de affirmaties tegen die voor jouw werken. Je kunt je affirmatie ook als een mantra uitspreken, zingend of melodieus, maak plezier als je ze opleest. Dan koppelt je brein de affirmaties aan plezier en ontspanning en dat is nou net wat je kan gebruiken tijdens de geboorte.

Volg mij voor meer tips op Instagram
@Studiomotherbear

Ik vind het heerlijk om te horen wat je er van vind, dus laat het me gerust weten via
roos@studiomotherbear.com

Liefs Roos



- Studio Mother Bear -



“I trust
my
body. It
knows
exactly
what
to do.”

- Studio Mother Bear -



“My
mind
and
body
are
relaxed”

- Studio Mother Bear -



“My
muscles
work in
complete
harmony
to make
birthing
easier.”

- Studio Mother Bear -



“Untapped
sources
of
strength
are
available
to me.”

- Studio Mother Bear -



“Ik
vertrouw
op mijn
lichaam,
het weet
wat het
moet
doen”

- Studio Mother Bear -



“I am
surrounded
by love and
support and
so is my
baby”

- Studio Mother Bear -



“I can do
anything
for 60
seconds”

- Studio Mother Bear -



“My baby is
working on
a perfect
position for
birth”

- Studio Mother Bear -



“Ik ben
omgeven
met liefde
en steun”

- Studio Mother Bear -



“Mijn baby
is veilig”

- Studio Mother Bear -



“Ik hou van
mijn lijf en
vertrouw in
mijn lijf”

- Studio Mother Bear -



“Mijn kindje
en ik
werken
samen aan
een veilige
en kalme
geboorte”

- Studio Mother Bear -



“Mijn lijf
precies
wat het
moet
doen”

- Studio Mother Bear -



“Ik ben
rustig ik
ben
kalm”

- Studio Mother Bear -



“Tijdens
de
geboorte
van mijn
kindje
ben ik
rustig en
kalm”

- Studio Mother Bear -



“Tijdens de
geboorte
van mijn
kindje ben ik
volledig
ontspannen”

- Studio Mother Bear -



“Mijn kindje
wordt
geboren als
het daar
klaar voor
is”

- Studio Mother Bear -



“Ik ben
klaar en
goed
voorbereid
op de
geboorte
van mijn
kindje”

- Studio Mother Bear -



“Mijn
baby is
gezond
en
gelukkig”

- Studio Mother Bear -



“Mijn lijf
is
gemaakt
om
soepel en
kalm te
baren”

- Studio Mother Bear -



“Ik heb
moed
vertrouwen
en geduld”

- Studio Mother Bear -



“Ik ben
veilig,
mijn
kindje
is veilig”

- Studio Mother Bear -



“Ik ben
sterk”

- Studio Mother Bear -



“Ik volg
mijn
instincten
en baar
precies
zoals ik
wens”

- Studio Mother Bear -



“Ik heb
plezier
tijdens de
geboorte
van mijn
kindje”

- Studio Mother Bear -



“Ik ontspan.
Ik relax.
Ik open.”

- Studio Mother Bear -



“Mijn baby
en ik
werken
samen”

- Studio Mother Bear -



“I cooperate
with my
body and
my baby”

- Studio Mother Bear -



“Ik durf
geluid te
maken”

- Studio Mother Bear -



“Mijn baby
komt
wanneer
het er klaar
voor is”

- Studio Mother Bear -



“Ik ben
goed
voorbereid
op de
geboorte
van ons
kindje”

- Studio Mother Bear -



“Mijn
lichaam
kan dit, ik
kan dit”

- Studio Mother Bear -



“Mijn
lichaam
kan dit, het
is hiervoor
gemaakt”

- Studio Mother Bear -



“I am built
for birth.

My body
and my
baby know
what to do.”

- Studio Mother Bear -



“All the
strength I
need is
inside me”

- Studio Mother Bear -



“This is the
day I’ve
been
waiting for.
I am
ready.”

- Studio Mother Bear -



“My mind
is relaxed.
My body is
relaxed.”

- Studio Mother Bear -



“My mind
is relaxed.
My body is
relaxed.”

- Studio Mother Bear -



“I create
my life and
birth”

- Studio Mother Bear -



“Just
because it’s
hard,
doesn’t
mean it’s
impossible.

I can do it”

- Studio Mother Bear -



“I trust that I have all the skills, talents, and abilities within me that I need to birth my baby”

- Studio Mother Bear -



“I am ready
to meet my
baby”

- Studio Mother Bear -



“I keep
breathing. I
keep
relaxing. I
listen to my
body”

- Studio Mother Bear -



“My
contractions
can never
be stronger
than me.
They are
me.”

- Studio Mother Bear -



“Pain is
part of the
process. I
let it be. I
know it will
be over
soon”

- Studio Mother Bear -



“I welcome
contractions.

I don't fight
against
them.”

- Studio Mother Bear -



“Pain is
power. Pain
is progress.
Pain brings
my baby to
me”

- Studio Mother Bear -



“Breathe
in
ability.

Breathe
out
resistance.”

- Studio Mother Bear -



“My body
know what
it is doing. I
was made
for this.”

- Studio Mother Bear -



“One
contraction
at a time”

- Studio Mother Bear -



“My body is
capable and
strong”

- Studio Mother Bear -



“I have the
power to
change my
story”

- Studio Mother Bear -



“I accept
myself fully
and
completely
the way I
am”

- Studio Mother Bear -



“I’m
fearless
and
brave”

- Studio Mother Bear -



“I believe
in my
body”

- Studio Mother Bear -



“Perfection
is a lie. I
give
myself
permission
to start
messy”

- Studio Mother Bear -



“I am
safe.
My
baby is
safe”

- Studio Mother Bear -



“I listen
to my
body”

- Studio Mother Bear -



“I accept
and
welcome
labor”

- Studio Mother Bear -



“Trust.
Open.
Relax.”

- Studio Mother Bear -



“Deze
pijn is
goed.
Dit is
positieve
pijn”

- Studio Mother Bear -



“Every contraction brings me closer to my baby.”

- Studio Mother Bear -