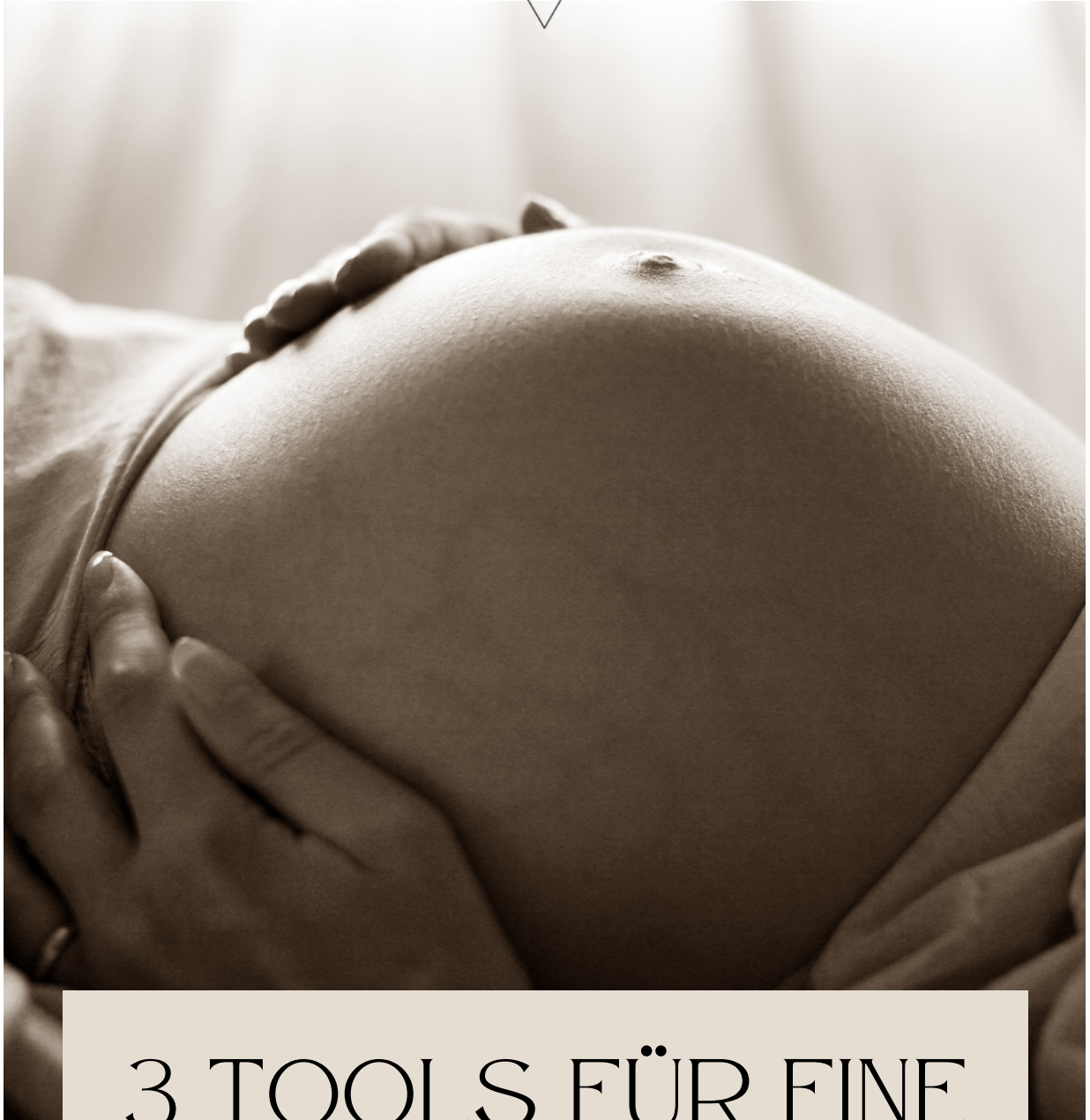




3 TOOLS FÜR EINE ERFOLGREICHE GEBURT

Dein Reminder



Nutze es auch als Hintergrund für dein Smartphone oder PC.

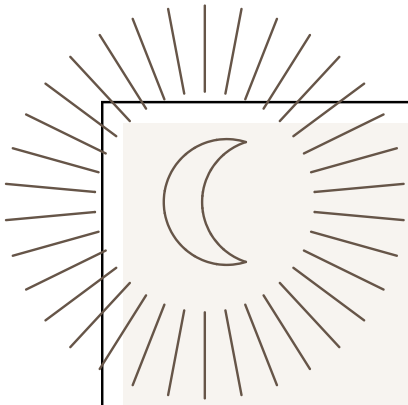
DEIN PERSÖNLICHER REMINDER

Hier findest du dein **Reminder-Sheet** zum Ausdrucken. Hänge es dir super gerne an den Kühlschrank oder dorthin, wo du es oft am Tag siehst.

Die **Affirmationskarte** hilft dir dich täglich mit deinem Ziel zu verbinden. Druck sie dir am Besten gleich aus und platziere sie an deinem Schreibtisch, in der Küche, auf der Toilette oder sonst wo.

Zusätzlich bekommst du noch eine **Vorlage** für weitere, ganz persönliche Affirmationen für deine Geburt.

GEHE LOS FÜR DEINE TRAUMGEBURT



I. VERBINDE DICH

Übe jeden Tag die tiefe Bauchatmung, um dich mit deinem Körper zu verbinden und bewusst wahrzunehmen, was aktuell wichtig ist.

II. SCHAFTE VERTRAUEN

Nutze jeden Tag die Meditation, um das Vertrauen in deinen Körper zu stärken. Setze bewusst deinen Anker und übe damit. Wenn du mit dieser Technik vertraut bist, versuche sie im Alltag in herausfordernden, stressigen Situationen einzusetzen.

III. AFFIRMATION LAUT SPRECHEN

Sprich jeden Tag deine Affirmation, deinen Satz für eine positive, erfolgreiche, bewusste Geburt LAUT aus. Verbinde dich mit dem Gefühl dahinter.



JULIAWILHELMER



ALLES WAS ICH
FÜR EINE
ENTSPANNTE
GEBURT BRAUCHE
IST BEREITS IN MIR.



JULIAWILHELMER



JULIA WILHELMER