



# HypnoNaissance®

La Méthode Mongan

## Affirmations <sup>(9)</sup>

- *Je suis très confiante pendant que je prépare la naissance de mon bébé.*
- *Je fais pleinement confiance à mon corps ; il sait quoi faire.*
- *Je suis détendue et heureuse que mon bébé arrive enfin.*
- *Je fais confiance à mon instinct.*
- *Avec chaque vague, mon corps passe facilement à travers chacune des étapes du travail.*
- *Je m'abandonne à mon corps et je lâche prise.*
- *Mon esprit est détendu, mon corps est détendu et mes muscles travaillent en parfaite harmonie pour faciliter la naissance.*
- *Je me sens en confiance, je me sens en sécurité, je me sens rassurée, je laisse aller et je lâche prise.*
- *Je sens qu'un anesthésiant naturel circule dans mon corps lorsque je laisse aller.*
- *Je fais confiance à mon bébé ; il sait quoi faire.*
- *J'écoute de la musique douce et elle m'apporte le calme et la paix.*
- *Je suis détendue tout au long de la naissance.*
- *Mon corps obéit à son instinct naturel pour donner naissance.*
- *Plus le travail avance, plus mon corps se détend.*
- *Je confie cette naissance à mon bébé.*
- *La naissance de mon bébé sera facile parce que je serai détendue.*
- *Je respire profondément à chaque vague et cela aide à faire avancer mon travail.*
- *Je laisse aller toutes les tensions et je m'enfonce de plus en plus profondément dans la détente à mesure que le travail avance.*
- *J'entends la musique et je me laisse couler dans le flot naturel d'énergie.*

- *Mon corps répond calmement et paisiblement.*
- *Je respire profondément à chaque vague et mon corps fonctionne parfaitement.*
- *Mon bébé s'achemine doucement vers la transition et la naissance.*
- *Chaque vague de mon corps me rapproche de mon bébé.*
- *Je m'abandonne et j'ai confiance.*
- *Je suis prête à suivre toute avenue que prendra cette naissance.*
- *Mon corps répond calmement et paisiblement.*
- *J'ai confiance en mon corps qui travaille comme la nature l'a voulu.*
- *Mes muscles pour donner naissance fonctionnent parfaitement et en douceur.*
- *La venue au monde de mon bébé se fera dans la douceur, le calme et en toute sécurité.*
- *Je fais face à chaque vague avec joie parce que chaque vague signifie que mon bébé approche.*
- *Je respire avec chaque vague et je la fais travailler pour moi.*
- *Je laisse aller toute tension et je descends plus profondément dans la détente à mesure qu'avance le travail.*
- *Je demeure calme de façon à ce que mon bébé soit calme et rassuré.*
- *Je sens que mon bébé descend pour venir au monde facilement.*
- *J'insuffle de l'énergie d'amour à mon bébé et je travaille avec chaque vague pour aider mon bébé à faire son chemin.*
- *Je fais confiance au plan parfait de la nature.*
- *Je cède la place et je laisse agir la nature.*
- *Je me concentre sur une naissance douce, facile et confortable.*
- *Je me détends et je laisse aller toute tension.*
- *Je fais un avec la nature, et la nature et la vie ne font qu'un avec moi.*
- *La naissance de mon bébé sera en effet une merveilleuse célébration de la vie.*