



HypnoNaissance®

La Méthode Mongan

Affirmations (1)

C'est aujourd'hui le jour que j'ai attendu avec tant d'impatience. Je ressens en moi l'agitation sur laquelle je me suis interrogée depuis que j'ai réalisé ce qui devait arriver. Elle est au plus profond de moi.

Je suis remplie de joie! Aujourd'hui, mon corps va remplir le rôle pour lequel il a été conçu. Aujourd'hui, je vais montrer ma force, mon courage, mon amour pour mon enfant. Je peux sentir la force de mon corps, une force extraordinaire qui est là dans ce seul but.

Je peux sentir mon corps s'ouvrir. S'ouvrir comme les pétales d'une tulipe, au printemps, par un matin frais. Mon corps commence un travail d'amour. J'accepte tout ce qui va se passer avec la naissance de mon enfant. Je sais qu'elle exigera beaucoup de moi, ce que je suis décidée à donner à travers l'amour.

Mon corps est fort. Mon corps a des milliers d'années d'histoire, ce qui me permet de donner naissance à mon enfant facilement et dans la joie. Je laisserai mon corps s'ouvrir. Mon corps sait ce qu'il doit faire, je dois le laisser faire. Je ne laisserai pas mon esprit s'interposer. Mon esprit se concentre uniquement sur le merveilleux sentiment d'amour que je ressens en donnant naissance à mon enfant, cet enfant longuement attendu. Je vais donner à mon corps tout le temps dont il a besoin pour travailler. Je ne compterai pas le temps dont il a besoin pour faire son travail autrement qu'en regardant le soleil et les étoiles.

Je sais que je dois m'abandonner aux émotions de la naissance, je dois rester ouverte. À mesure que les vagues arrivent, je triompherai d'elles, une à une, tout en les acceptant. Je suis entourée d'amour et de confiance, et c'est ce qui me protège. Aujourd'hui, mon corps s'ouvre et me donne mon enfant.

Aujourd'hui est une journée que je chérirai à jamais.

*par Patricia Blomme
Naissance, été 1998*