



HypnoNaissance[®]
La Méthode Mongan

Affirmations ⁽²⁾
pour une naissance facile et confortable

- *Je mets de côté toutes les peurs et je me prépare à donner naissance à mon bébé.*
- *Je suis détendue et heureuse que mon bébé arrive enfin.*
- *Je me concentre sur une naissance douce et facile.*
- *J'ai confiance en mon corps parce qu'il sait ce qu'il doit faire.*
- *Mon esprit est détendu ; mon corps est détendu.*
- *Je me sens confiante ; je me sens en sécurité ; je me sens rassurée.*
- *Mes muscles travaillent en parfaite harmonie pour faciliter la naissance.*
- *Je sens qu'un anesthésiant naturel circule dans mon corps.*
- *Je me détends pendant que nous passons facilement à travers chacune des étapes de la naissance.*
- *Mon col s'ouvre et laisse passer doucement mon bébé pour qu'il descende.*
- *Je me détends complètement et je confie cette naissance à la Nature.*
- *Je vois mon bébé sortir doucement de moi.*
- *La naissance de mon bébé sera très facile parce que je suis très détendue.*
- *Je respire comme il le faut et j'élimine la tension.*
- *Avec la relaxation, je sens dans mon corps un doux mouvement de va-et-vient.*
- *J'abandonne cette naissance à mon bébé et à mon corps.*
- *Je vois mon souffle gonfler un magnifique ballon.*
- *Je suis prête à suivre toute avenue que prendra cette naissance.*

- *Mon bébé continue doucement son voyage.*
- *Chaque vague de mon corps amène mon bébé plus près de moi.*
- *J'approfondis ma relaxation à mesure que mon travail avance.*
- *Je suis totalement détendue et à l'aise.*
- *Mon corps demeure relâché et paisible.*
- *Je fais face à chaque vague seulement avec mon souffle ; mon corps se sent bien.*
- *Je confie cette naissance à mon corps et à mon bébé.*
- *Je me mets dans un état de profonde relaxation.*
- *Je respire lentement avec chaque vague. J'écarte toute peur et j'accueille mon bébé dans la joie et le bonheur.*