



# *HypnoNaissance*<sup>®</sup> La Méthode Mongan

*Cher petit bébé qui est en moi, je veux que tu saches que <sup>(3)</sup>*

- *Je suis en train de vivre une magnifique expérience.*
- *Je vais donner naissance à un bébé et tu es ce merveilleux bébé.*
- *J'accueille cet heureux évènement avec un grand bonheur.*
- *Je peux sentir les changements qui se produisent dans mon corps.*
- *Mon corps est devenu un temple de joie à cause de toi.*
- *Je peux te sentir grandir à l'intérieur de moi et mon corps se gonfle de fierté.*
- *Je me trouve belle.*
- *Je soigne mon apparence.*
- *Je prends grand soin de moi pour toi comme pour moi.*
- *Je me nourris bien autant pour toi que pour moi.*
- *Je prends plaisir à penser à la façon que tu as de bouger à l'intérieur de moi.*
- *Ma vie s'harmonise à la tienne dans l'amour.*
- *Je me prépare pour le moment où tu naîtras.*
- *Je te sens en moi, fort et en santé.*
- *Je te porte avec une grande fierté.*
- *Je suis si heureuse d'être enceinte.*
- *Je suis radieuse parce que tu fais maintenant partie de ma vie.*
- *Je te nourris d'amour et je prends soin de mon corps.*
- *J'apprends à me détendre un peu plus chaque jour.*
- *J'attends ta naissance avec une immense joie.*
- *J'ai confiance que ta naissance sera facile.*

- *Je pratique la relaxation afin que tu puisses arriver facilement et confortablement dans ce monde.*
- *Tous mes doutes disparaissent lorsque je pense à ta naissance.*
- *Je garde mon esprit calme et paisible pour que tu te sentes calme et en paix.*
- *Je te parle avec amour tous les jours.*
- *Je prépare ta naissance qui sera facile.*
- *Je suis de plus en plus excitée, alors que chaque jour nous rapproche un peu plus de ta naissance.*
- *J'aime penser que tu seras bientôt là.*
- *Lorsque tu seras né, mon tout petit, je t'envelopperai d'amour pour que tu grandisses dans la confiance et l'amour de soi et des autres.*
- *Je promets de m'adresser à toi de façon à ce que tu écoutes et d'être à ton écoute afin que tu puisses te faire entendre.*
- *Je respecterai ton droit d'être toi-même et je t'aiderai à apprendre le respect des droits des autres.*
- *Je promets de t'encourager à chercher des réponses qui t'aideront à mieux connaître et apprécier ce merveilleux monde qui t'entoure.*
- *Je promets de t'éduquer dans l'amour et non la colère, en te donnant des conseils plutôt que des punitions.*
- *Je t'enseignerai et j'apprendrai de toi.*
- *Je te fournirai les occasions qui te permettront de grandir dans l'amour et le bonheur.*
- *Je te vois, cher petit, sortir de mon corps et je te vois blotti dans mes bras.*
- *Je suis transportée de joie à l'idée que tu seras bientôt là.*

*Mon cher petit bébé, je t'aime.*