Pour libérer les pensées limitatives

Prenez un moment pendant la semaine pour vous asseoir tranquillement et faire l'inventaire de toutes les pensées limitatives, les situations et les événements qui pourraient encore être présents chez vous et qui ont besoin d'être libérés pour que la naissance de votre enfant soit une expérience calme et naturelle comme vous le prévoyez. Cela peut comprendre toute préoccupation financière, situation domestique, souvenir, expérience, inquiétude au sujet de votre relation ou tout autre élément mentionné dans votre livre (p.85-89). Écrivez-les, puis, sur une échelle de 1 à 5 (un étant le moins important), donnez une cote à chacun selon son importance par rapport à vos préoccupations concernant la naissance. Demandez à votre partenaire de faire la même chose.

Prenez ensuite les listes et comparez-les. Discutez de la façon dont vous pouvez résoudre les problèmes entre vous. Nous aurons une session d'hypnose pour relâcher toutes les peurs, les émotions et les préoccupations au prochain cours. Apportez mentalement avec vous tout bagage qui aura encore besoin d'être clarifié et libéré.