

MANTRAS POUR L'ACCOUCHEMENT (1)

Ces **6 mantras** peuvent conditionner votre subconscient à adopter une meilleure vision de soi et ainsi combattre vos angoisses. C'est généralement tout l'enjeu de l'accouchement : dépasser sa peur et accepter que son corps soit capable d'un événement que votre esprit redoute.

Chaque contraction me rapproche un peu plus de mon bébé.

Je suis forte, calme et prête à accueillir la vie

Je respire, je laisse la puissance me traverser.

Je fais confiance à mon corps et à mon bébé.

Je suis connectée à mon bébé, nous sommes une équipe.

La douleur est temporaire, elle me guide vers mon bébé.

C'est quoi un mantra ? C'est un mot, un son ou une phrase qu'on répète durant la méditation ou dans un autre situation de la vie quotidienne pour créer un état de calme et de concentration. En répétant cette phrase ou ce mot de nombreuses fois, il prend de l'ampleur, il existe de plus en plus et peut transformer notre réalité.