

# MANTRAS POST-PARTUM

Ces **5 mantras** sont une ode à vous, jeunes mamans. À travers l'écriture, ils vous élèveront, vous transporteront, vous accompagneront et vous (re)donneront confiance, sur le chemin de la maternité.

Je prends le temps dont j'ai besoin, chaque jour est une étape vers un nouvel équilibre.

Mon corps guérit et je l'accompagne avec patience et amour.

Mon bébé et moi apprenons ensemble à chaque instant.

Je m'autorise à demander de l'aide et à prendre soin de moi.

Ma confiance en cette nouvelle aventure grandit un peu plus chaque jour.

**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.