

**Natürlich
gesund
schwanger**



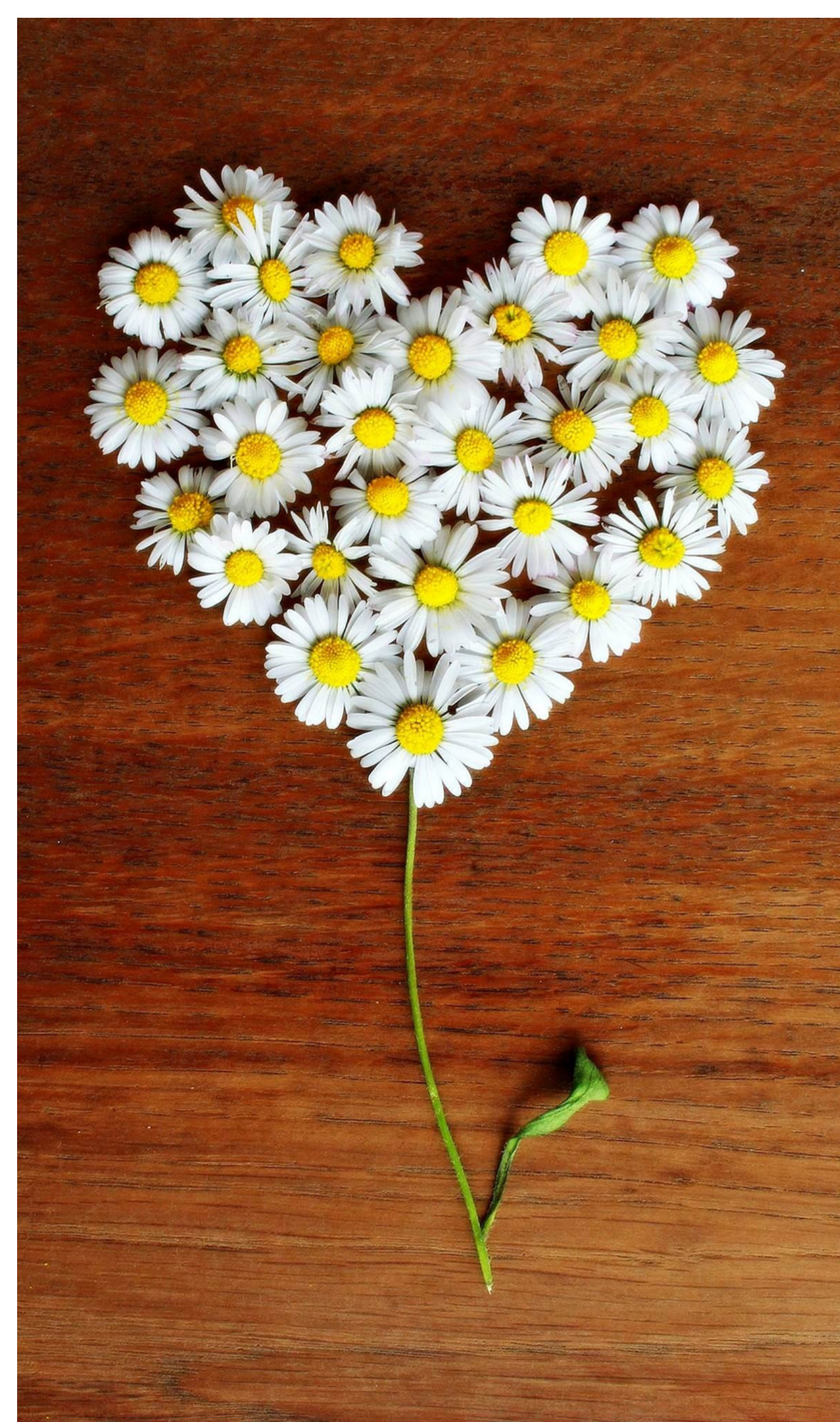
Mein neuer vitaler Lebensstil

- ✓ Ich fühle mich total gesund. Es geht mir richtig gut! Das ist wunderschön.
- ✓ Ich bin total stolz auf mich, dass es mir nun gelingt, eine wirklich vitale Ernährung zu leben.
- ✓ Ich habe ein großes Ziel und lerne mit Leichtigkeit, meine süßen Wünsche gegen Gesünderes auszutauschen!
- ✓ Ich spüre eine wunderbare Veränderung. Ich habe mehr Ausdauer + Durchhaltevermögen, - aktiviert durch meinen vitalen Lebensstil.



Meine positive Gefühlswelt

- ✓ Ich bin positiv drauf und erlebe eine wundervolle Schwangerschaft!
- ✓ Ich bin vollkommen entspannt und freue mich auf die Geburt. Nichts bringt mich aus dem Gleichgewicht.
- ✓ Ich habe einen guten Überblick über meine Schwangerschaft. Alles geht gut.
- ✓ Ich achte mit Leichtigkeit auf positive Gefühle und Gedanken.
- ✓ Ich bin voller Freude in Erwartung auf mein gesundes Kind.



Der Gesundheits-Fahrplan für mein Baby

- ✓ Ich freue mich jeden Tag neu darauf, mein Baby durch einen gesunden Lebensstil und positive Gedanken voll zu unterstützen.
- ✓ Ich fühle voller Vertrauen, dass sich bei meinem Kindlein alles gut entwickelt.
- ✓ Ich bin total froh, dass ich gute Infos habe, wie ich mein Kind körperlich, geistig und seelisch bestens begleiten kann.
- ✓ Ich spüre voller Freude, dass mein Baby prächtig gedeiht und alles in Ordnung ist.



Baby-Herzensverbindung leben

- ✓ Ich verbinde mich in intensiver Vorfreude innerlich mit meinem Baby und „nähre“ es voll und ganz.
- ✓ Ich fühle mich in liebevoller Fürsorge tief mit meinem Kind verbunden.
- ✓ Ich genieße die ständige Verstärkung meiner Herzensverbindung zu meinem Kind.
- ✓ Ich freue mich Tag für Tag mehr auf unser kommendes, harmonisch-liebvolles Familienleben. Es bereichert uns alle.



Ich bin voller Lebensfreude + natürlich gestärkt

- ✓ Ich stärke mich aus voller Überzeugung auf natürliche Weise aus der Natur.
- ✓ Es ist eine große Erleichterung, dass meine Beschwerden sich durch die Ernährungs-Umstellung von Tag zu Tag reduzieren.
- ✓ Ich freue mich täglich auf meine einfachen Bewegungsübungen + Spaziergänge in der Natur.
- ✓ Ich habe ein gutes Körpergefühl und genieße, was ich spüre.



Ich bin gut vorbereitet mit einem sicheren Gefühl

- ✓ Mein Partner und mein häusliches Umfeld unterstützen mich sehr gut.
- ✓ Es stärkt mich, dass mich die LA LECHE LIGA begleitet. Das Stillen macht "uns" große Freude.
- ✓ Tipps zum "Geburtsplan", "Rebirthing-Atemtechniken", einem guten "Bonding" + "Stärkung im Wochenbett" sind hilfreich.
- ✓ Die Checkliste "Baby ist da - was ist zu tun" bringt mir Struktur + Ruhe.

