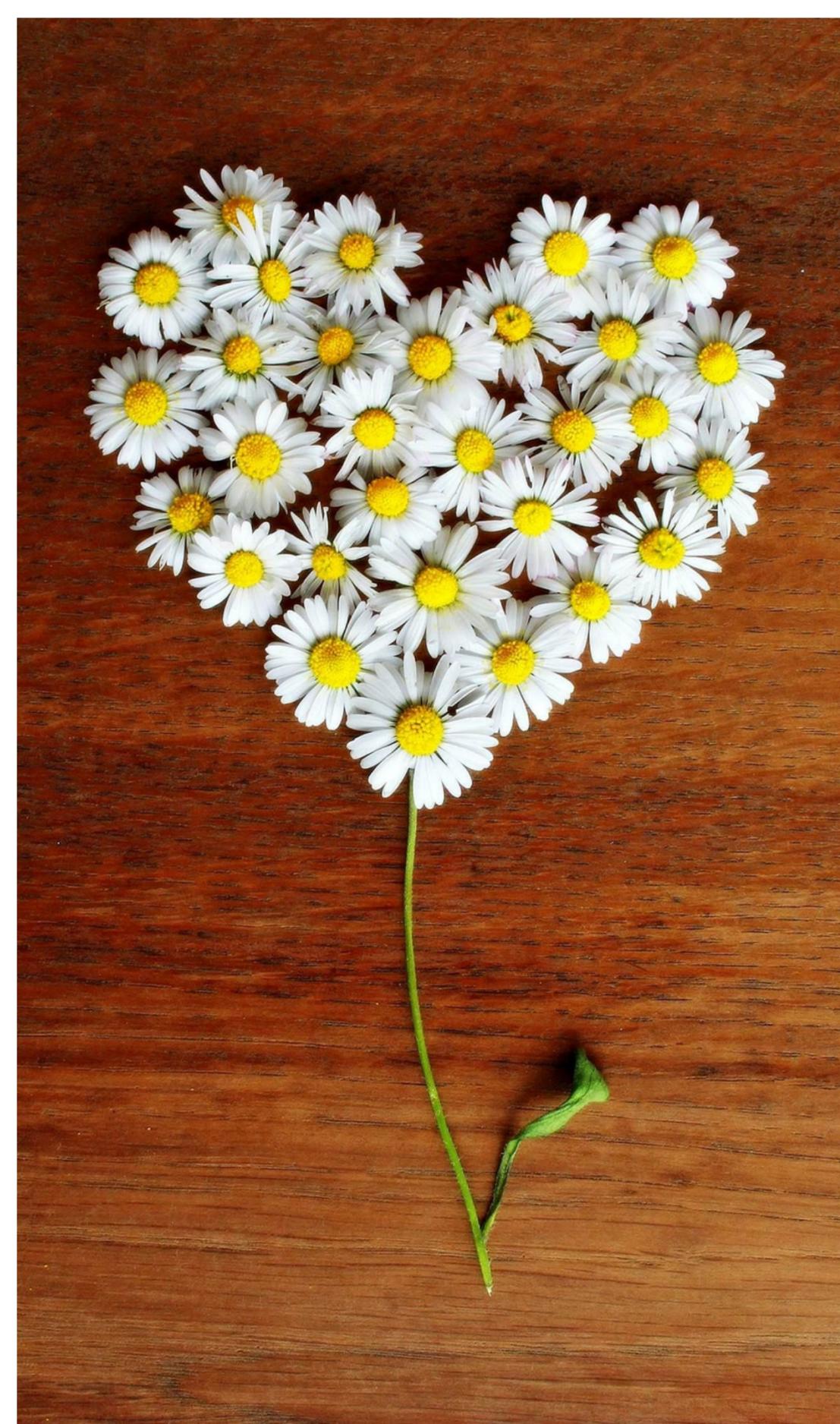


**Natürlich  
schwanger**



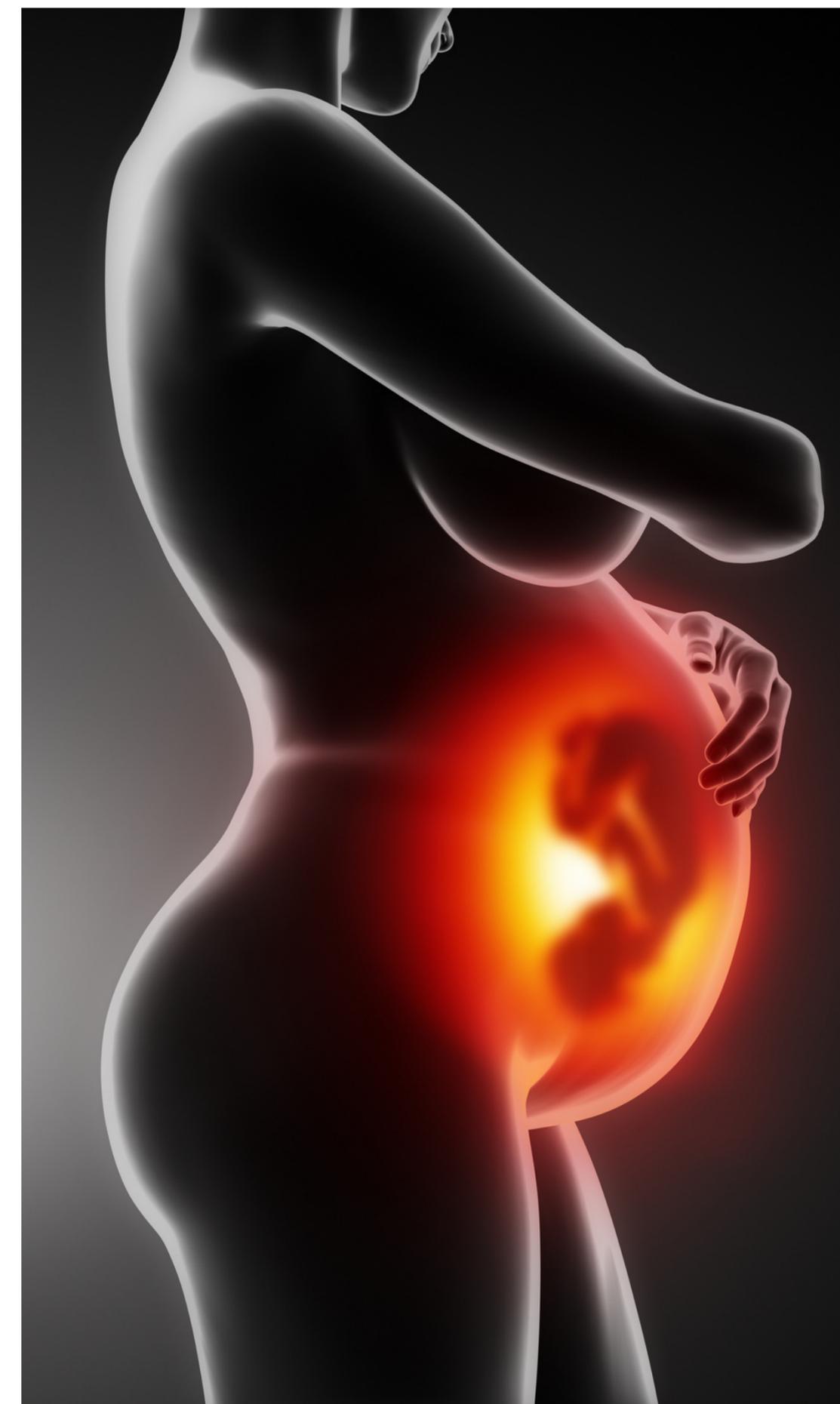
## Positive, vertrauensvolle Gefühle stärken

- ✓ Ich bin einfach positiv drauf und guter Dinge.
- ✓ Ich bin vollkommen entspannt.  
Nichts bringt mich aus dem Gleichgewicht.
- ✓ Ich habe den vollen Überblick, über alles,  
was mit mir passiert.
- ✓ Ich achte mit Leichtigkeit  
auf positive Gefühle und Gedanken.
- ✓ Ich bin voller Freude in Erwartung  
meiner glücklichen Geburt.



# Gesunde Entwicklung deines Babys

- ✓ 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 alle 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.



## Berührung und Verbundenheit zum Kind

- ✓ 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.



# Schwangerschaftsbeschwerden reduzieren

- ✓ Ich stärke mich aus voller Überzeugung auf natürliche Weise.
- ✓ Ich bin begeistert und es ist eine große Erleichterung für mich, 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.



# Natürlicher Lebensstil und Ernährung

## Tipps für die Ss-Diabetes

- ✓ 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 in meiner Ausdauer und im Durchhaltevermögen!

