

AFIRMACIJE ZA POROD

Hej draga,
uživaj u
afirmacijama!

Nadam se da će ti pomoć!

MK
Doula

Porod je prirodan
proces

MK
Doula

Vjerujem
svojem
tijelu

MK
Doula

Trudovi su dio
mene

MK
Doula



Porođajna bol je
vodič

MK
Doula

Uskoro ću
upoznati svoju
bebu

MK
Doula

Opuštam se i
prepuštam se
porodu

MK
Doula

U ovom trenutku
sam snažnija nego
ikad prije


MK
Doula

Ja sam u skladu
sa svojim tijelom

MK
Doula

Moja beba dolazi
s lakoćom i
ljubavlju

MK
Doula



Svaki sastanak s
boli donosi mi
pristup snazi

MK
Doula

Rođenje je
prekrasan početak

MK
Doula



Priroda me vodi
kroz ovaj proces


MK
Doula

Vidim svjetlost
na kraju ovog
putovanja

MK
Doula

Osjećam se
povezano s mojom
bebom

MK
Doula



Svaka kontrakcija
me približava
mojoj bebi

MK
Doula

Ovaj trenutak je
samo moj

MK
Doula

Ja sam sposobna,
hrabra i voljena

MK
Doula



Uskoro ću
upoznati ljubav
svog života

MK
Doula

WWW.DOULA-MARIJA.COM

Otvaram se kao
cvijet

MK
Doula

Moje tijelo zna
kako
da rodi


MK
Doula

Svaki trudom
bliži se susret s
mojom bebom

MK
Doula


Uzimam svaki
trenutak s
povjerenjem

MK
Doula



Ja sam snažna i
sposobna

MK
Doula

A photograph of a man in a white t-shirt holding a baby and kissing them on the cheek. The scene is set in a bright room with a window and patterned curtains in the background. A white text box is overlaid on the image.

Prihvaćam svaku
emociju kao dio
mog putovanja

MK
Doula

Sva snaga je u
meni

MK
Doula

Prihvaćam proces
rađanja sa
ljubavlju


MK
Doula

Svaki udah me
osnažuje

MK
Doula

Moje tijelo je
spremno za porod

MK
Doula



Ova bol je
privremena, a
ljubav je vječna

MK
Doula

Vjerujem u svoje
instinkte kao
majka

MK
Doula

Moja beba osjeća
moju ljubav i
snagu

MK
Doula
Podrška koju zaslužuješ

Nadam se da će ti ove afirmacije pomoći. Afirmacije znaju biti moćan alat. Kada ti je teško, prisjetiš ih se i izgovaraš - prebacuješ fokus s boli i tako prođe trud.

Želim ti poručiti da je porod jedno od najintenzivnijih iskustava u životu koje nas u potpunosti promijeni. A praćenje hrpetine profila i čitanje tuđih iskustva po internetu nisu dobra priprema za porod. Dobra priprema temelji se na radu na sebi, introspekciji i vježbanju otpuštanja, osvješćivanju i propitivanju. A dobro porodno iskustvo ovisi prije svega o tebi samoj - o tvom mindsetu, ali i o pratnji čija je najvažnije uloga da bude prisutna - samo za tebe u potpunosti posvećena.

Ja sam Marija. Doula, jedna od dvije voditeljica trudničkog tečaja "Pozitivan porod" i majka troje djece. Pomažem ženama ostvariti pozitivno iskustvo poroda i postpartuma.

MK
D o u l a

Marija Kovačić
www.doula-marija.com
[+385 9897 80 449](tel:+385989780449)

