



10 Affirmationen für dein Wochenbett (sanft, ruhig, stärkend)



1. Ich darf langsam ankommen.
2. Ich muss nichts leisten, um wertvoll zu sein.
3. Ich darf mich ausruhen, so oft ich es brauche.
4. Ich wachse in meinem eigenen Tempo.
5. Ich darf Hilfe annehmen – ich muss das nicht allein schaffen.
6. Ich vertraue darauf, dass wir unseren Rhythmus finden.
7. Ich bin gut genug, so wie ich bin.
8. Ich darf fühlen, was ich fühle – alles hat Platz.
9. Ich bin getragen und begleitet.
10. Ich darf freundlich mit mir sein.

Du wirst sehen: jeden Tag
kehrt mehr Routine ein.