

# AFFIRMATIONEN

*Für Dich*



*Ela Reimer*

A serene sunset scene over a beach. The sun is low on the horizon, casting a warm, golden glow across the sky and the water. In the foreground, there are sand dunes with several clumps of tall, thin beach grass. The overall atmosphere is peaceful and contemplative.

Ich bin  
dankbar für  
jeden Moment  
dieser  
besonderen  
Zeit.

*Ela Reimer*

Ich  
vertraue  
darauf,  
dass alles  
gut wird.

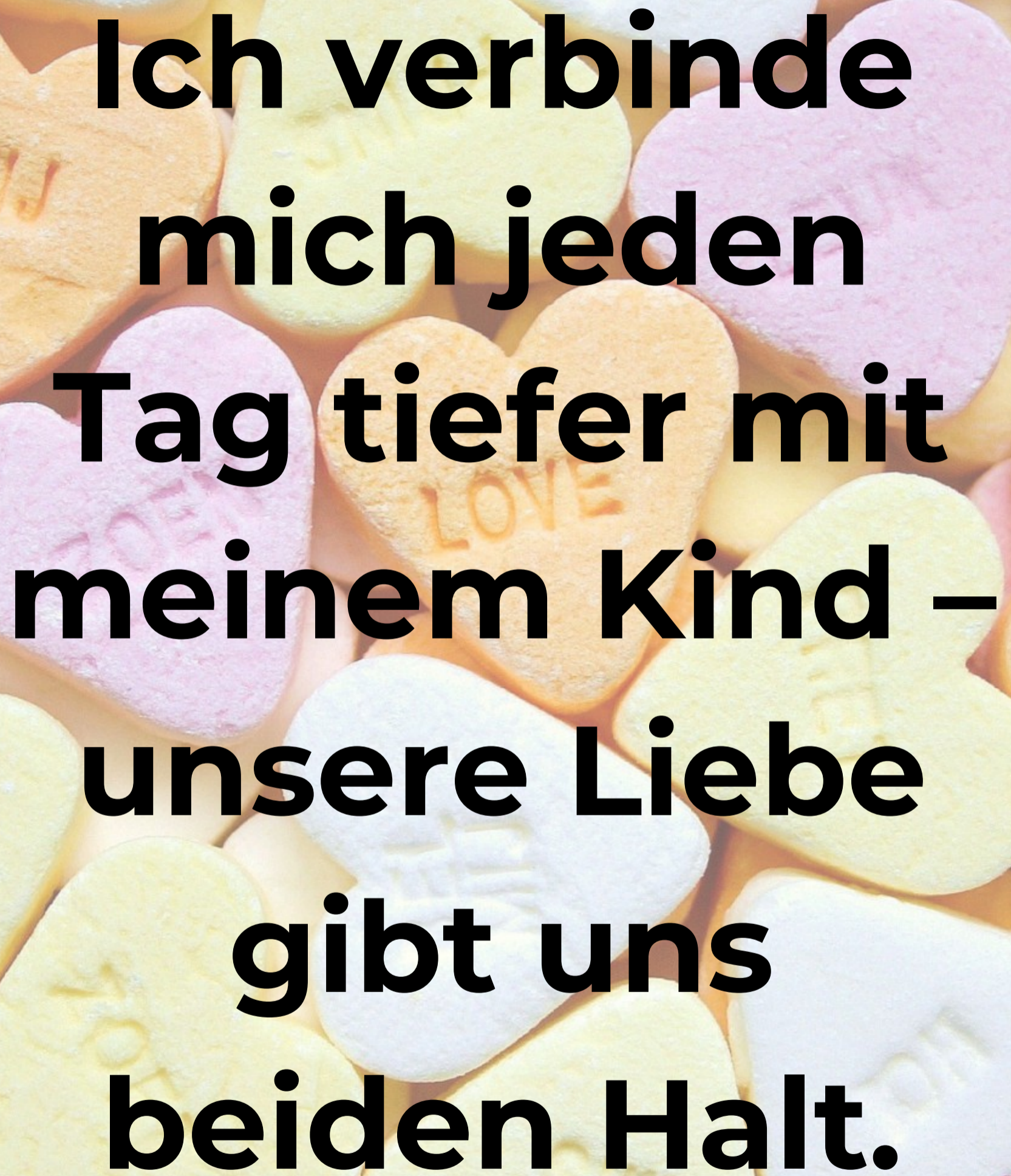


*Ela Reimer*



Mein Körper  
weiß genau,  
was zu tun  
ist.

*Ela Reimer*



**Ich verbinde  
mich jeden  
Tag tiefer mit  
meinem Kind –  
unsere Liebe  
gibt uns  
beiden Halt.**

*Ela Reimer*

Ich lasse  
meine  
Ängste los  
und  
konzentrier  
e mich auf  
das Gute.♥



*Ela Reimer*

A warm, golden sunset over a beach. The sun is low on the horizon, casting a bright glow across the sky and reflecting on the water. In the foreground, there are sand dunes and some tall, thin grasses. The overall mood is peaceful and romantic.

**Jeder Tag  
bringt  
mich  
meinem  
Baby  
näher.**

*Ela Reimer*

**Mein Körper  
ist perfekt  
dafür  
geschaffen,  
dieses Baby  
zu tragen.**

*Ela Reimer*

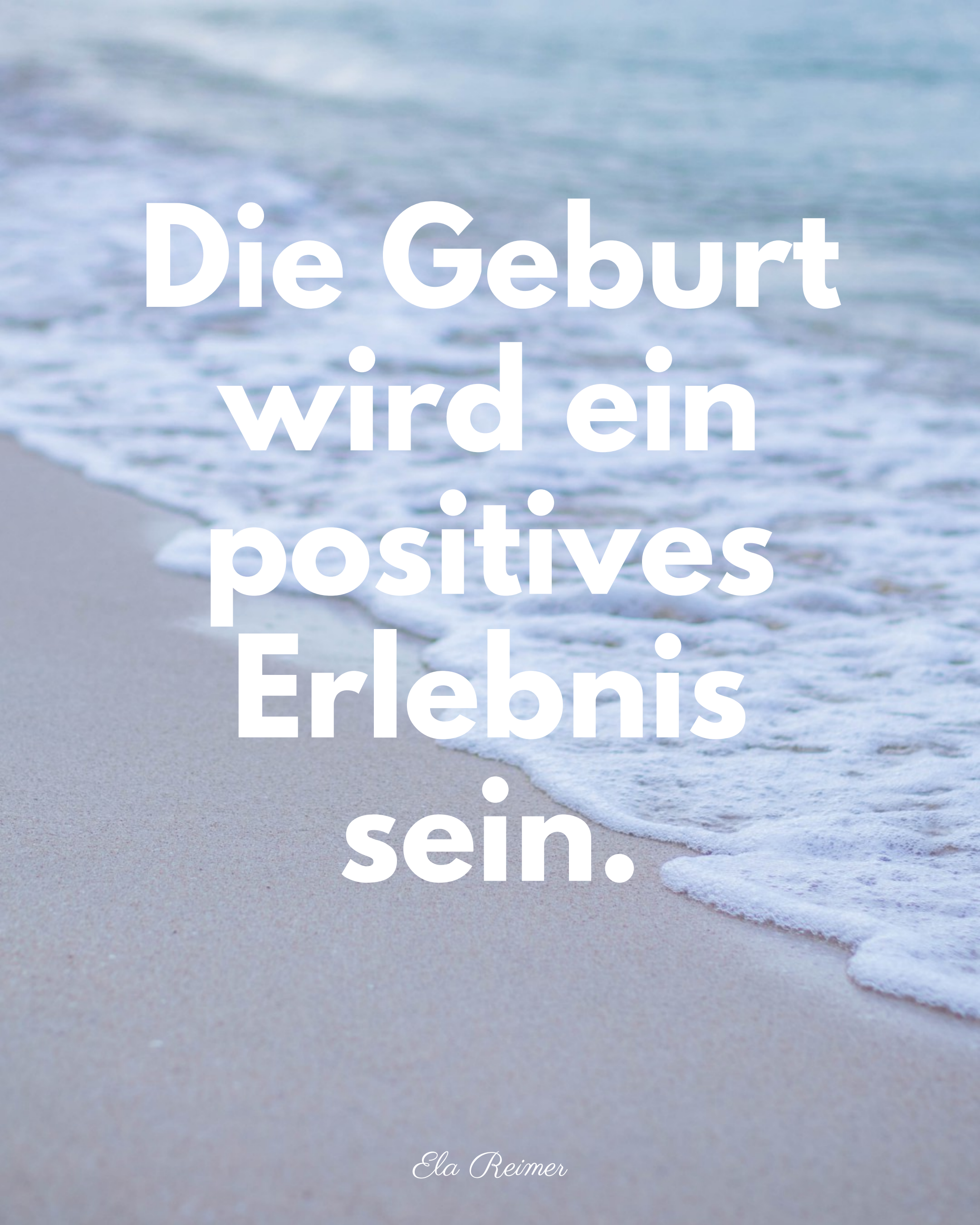


Ich atme  
ruhig und  
entspannt  
durch jede  
Phase der  
Geburt.

*Ela Reimer*

**Ich gebe  
meinem Körper  
die Zeit, die er  
braucht.  
Er weiß genau,  
was zu tun ist.**

*Ela Reimer*



**Die Geburt  
wird ein  
positives  
Erlebnis  
sein.**

*Ela Reimer*

Ich spüre die  
Liebe  
zwischen  
mir und  
meinem  
Baby.



*Ela Reimer*

**Ich bin eine  
starke und  
liebvolle  
Mama.**



*Ela Reimer*



Ich  
vertraue  
dem Prozeß  
und  
geniesse  
jeden  
Moment.

*Ela Reimer*

Ich bin der  
sicherste  
Ort für  
mein  
Baby.



*Ela Reimer*

Die Kraft der  
Natur ist in  
mir und führt  
mich durch die  
Geburt.



*Ela Reimer*



Ich nehme  
mir Zeit für  
mich selbst  
und gönne  
mir Ruhe.

*Ela Reimer*

**Ich bin nicht  
allein- ich  
habe  
Unterstützun  
g und Liebe  
um mich  
herum.**

*Ela Reimer*

**Alles  
geschieht  
zur richtigen  
Zeit und auf  
die beste  
Weise.**



*Ela Reimer*

Ich  
nehme  
mir  
Ruhe.




*Ela Reimer*

**Ich habe jetzt  
Angst – und das  
ist okay. Ich lasse  
sie ziehen wie  
Wolken am  
Himmel.**

*Ela Reimer*

**Ich darf  
langsam sein.  
Ich darf atmen.  
Ich darf Zeit  
brauchen.**



**Ich vertraue  
dem Fluss  
meines Lebens.  
Alles entwickelt  
sich so, wie es  
soll.**

*Ela Reimer*

**Ich trage so  
viel Liebe in  
mir – genug,  
um jede Angst  
zu umarmen  
und zu  
beruhigen.**

*Ela Reimer*

**Ich habe alles in mir,  
um diese Situation zu  
meistern. Ich muss  
nichts erzwingen.**

*Ela Reimer*



Ich bin  
wertvoll-  
genau so, wie  
ich gerade bin.  
Mit allen  
Zweifeln und  
Tränen.

*Ela Reimer*

**Ich lasse  
Perfektion los –  
es ist okay,  
unsicher zu  
sein. Ich wachse  
mit dieser  
Erfahrung.**

*Ela Reimer*



Ich bin nicht  
perfekt – und  
das muss ich  
auch nicht sein.  
Ich bin genug.

*Ela Reimer*

Ich atme tief  
ein – und  
nehme Mut  
auf. Ich atme  
aus – und lasse  
Sorge gehen.

**Ich bin stark,  
ich bin fähig  
und ich bin gut  
vorbereitet –  
auf alles, was  
kommt.**

*Ela Reimer*

**Ich vertraue meinem  
Inneren. Es weiß,  
wann ich Pause  
brauche - und wann  
ich wieder aufstehen  
kann.**



*Ela Reimer*