Ontspannen overgave….

Oxytocine stroomt…

Sterke weeen…

Vlotte bevalling!

Privacy Rust

Stilte Zacht licht

Vertrouwde mensen Overgave

Liefde Respect

Goede timing Vertrouwen

Integriteit Compassie

Trots Sterk

Houvast Houding

Open Hoop

Stroming Ruimte

Zelfvertrouwen Kalmte

Positief Lachen

Dankbaar Intuitie

Luisteren Ongestoord

Veilig Onbekeken

Waardigheid Verbinding

Fijne geur Beweging

Massage Ritme

Rituelen Aanraking

Eten Drinken

Dansen Plezier

Knuffelen Sensueel

Intimiteit Ademhaling

Eerlijk Open minded

Nieuwsgierig Vrij

Strelen Steun

Warmte Comfort

Tijd Can-do

Wens Verlangen

Autonomie Loslaten

Fijne zinnen:

Ik ga heel groot, ruim worden

Deze wee komt niet meer terug

Een wee duurt maar een minuut, een minuut dat kan ik

Mijn kindje komt steeds dichterbij

Ik doe dit samen met al die andere vrouwen over de hele wereld die nu ook aan het bevallen zijn

Fijne tips:

Bries met je lippen als een paard, dan word je ook ruim in je bekken

Beweeg veel, dan help je je baby om goed mee te draaien in je bekken

Volg je gevoel, je intuitie weet hoe het moet

Je adem geeft ritme en houvast, een focus

Attitude is everything

Zeg wat je dwars zit of wat je nodig hebt

Voel je vrij om te doen wat goed voelt, hoe gek het ook lijkt

Wat werkt voor jou om de weeen op te vangen is ook goed voor je bevalling

Visualisatie werkt goed voor sommige vrouwen

Enjoy the trip, never think of the end, tijdloos worden helpt om los te laten