



La maternité est une nouvelle aventure dans ma vie, je prendrai tout le temps dont j'ai besoin.

 @postpartummamasclub



Je suis exactement la maman dont mon enfant a besoin.

 @postpartummamasclub



Je me permets de dire non.

 @postpartummamasclub



Si je suis triste, ce n'est pas grave ; toute ma vie est en train de changer. Je vais m'adapter.

 @postpartummamasclub



Je demande de l'aide quand j'en ai besoin.

 @postpartummamasclub



J'offre à mon corps le temps de se reposer et de récupérer.

 @postpartummamasclub



Je suis patiente avec moi-même pendant que j'apprends à prendre soin de mon bébé.

 @postpartummamasclub



Nous grandissons ensemble.

 @postpartummamasclub



Je fais de mon mieux et
cela suffit.

 @postpartummamasclub




Je serai pleinement
présente avec mon
enfant.

 @postpartummamasclub



Je suis plein
d'amour et de
sérénité.

 @postpartummamasclub



Je suis unique et
capable de grandes
choses.

 @postpartummamasclub




Je peux apprendre et
grandir chaque jour.

 @postpartummamasclub



Je peux relever le défi
de la maternité avec
grâce et humour.

 @postpartummamasclub



Je prends tout un
instant à la fois.

 @postpartummamasclub



Je continue de me
parler avec des mots
d'encouragement..

 @postpartummamasclub



Je ne suis pas
parfait, mais je suis
assez.

 @postpartummamasclub



Je reçois mes pensées
et mes émotions avec
amour et patience.

 @postpartummamasclub



Je vais à merveille !

 @postpartummamasclub



J'accepte toutes mes humeurs
et tous mes sentiments
comme faisant partie de qui
je suis.

 @postpartummamasclub



J'ai confiance en moi.

 @postpartummamasclub



J'écoute mon corps.

 @postpartummamasclub



Je prends le temps de
créer des liens avec
mon bébé.

 @postpartummamasclub



Nous sommes
ensemble en voyage
vers un avenir
radieux.

 @postpartummamasclub



J'apprécie volontiers
l'aide et le soutien
des autres.

 @postpartummamasclub




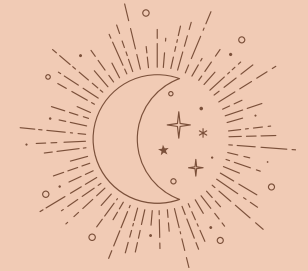
Mon enfant est en
bonne santé, en
sécurité et aimé.

 @postpartummamasclub



Je suis calme et mon
enfant ressent mon
calme.

 @postpartummamasclub



J'ai chaque jour
plus confiance en
moi.

 @postpartummamasclub



En ce moment, je me
concentre sur moi et
mon bébé.

 @postpartummamasclub




Mon merveilleux
corps se rétablit et
guérit.

 @postpartummamasclub



Mon bébé et moi
apprenons à nous
connaître.

 @postpartummamasclub



Je mange bien et je
dors autant que je
peux.

 @postpartummamasclub